

૩૮૫

ચર્યામુધાકર.

રચનાર,

કૃ. ગા. દેવાશ્રયી.

बुद्धसुभाषितम्.

रचयिता.

श्रीगुणराज गजद्विहराज देवाश्रमी.

आयदायादः.

प्रथम प्रिण्टिंग प्रेस.

सन् १८८८

(સર્વ હૃદ સ્વાધિન રાખ્યા છે.)

કલ શુભગુણસંપન્ન રાવસાહેબ,

શ્રીમન્ પુરપોત્તમરાય સુંદરજી ઝાલા,

નાયબ-દિવાન, જુનાગઢ સરકાર.

મહાશય !

આપ વિદ્યા-વૃદ્ધિના કાર્યમાં અતિ પ્રીતિપૂર્વક તન, મન અને ધનથી આશ્રય આપો છો, દેશોત્કર્ષના સાધનોની અભિવૃદ્ધિને ઈચ્છો છો, ન્યાય, નીતિ અને સદ્વિદ્યાથી શોભાયુક્ત છો, પારમાર્થિક પ્રશસ્ત કાર્યોને કરો છો, એ આદિ શુભ ગુણગણની પ્રશસ્તિએ મહાઈ અંતઃકરણ, આ લઘુ પુસ્તકના ઉત્સર્ગ માટે ઉત્પલક થતાં આપને જ અધિક યોગ્ય પુરૂષ ગણે છે તેથી અંતઃકરણના ભાવને પરિપૂર્ણ કરી આનંદને પામું છું.

આજ્ઞાકિત થવા મને માન છે,

મહાશય !

દ્ર. ગો. દેવાશ્રયી.

આ પુસ્તક માટે પ્રમાણપત્ર.

ડાક્ટર તુલજીરામ ગુનીલાલ ખાંડવાળા, એલ. એમ. અને એસ. આ. સિવિલ સર્જન, હોલ્ડ સિવિલ હોસ્પિટલ, એમના તરફથી આ ગ્રંથ માટે નીચે પ્રમાણે લખવામાં આવ્યું છે.

રા. રા. કૃષ્ણલાલ!

તમારું 'ચર્યાસુધાકર' મેં અથથી તે ઈતિસુધી વાંચી બેયું છે. ભાષા સરલ તથા ગ્રંથની ગુંથણી યુક્તિ-સર રસિક છે. આ ગ્રંથનો વિષય ચર્યા છે, તે પૂર્વના આર્ય વૈદ્યકગ્રંથમાંથી લીધેલ છે. તેમાં પ્રસંગોપાત્ત હાલની બદલાતી રિથિતિને અનુસાર યુક્તિસિદ્ધ ફેરફારો સૂચવેલા છે. આરોગ્યતા શાસ્ત્રના બે ભાગ છે: એક સામાજિક આરોગ્યતા શાસ્ત્ર અને બિનતે જન આરોગ્યતાશાસ્ત્ર. આ ગ્રંથને આર્યગ્રંથને ધોરણે તથા આધારે જન આરોગ્યતાશાસ્ત્રનો લઘુ ગ્રંથ કહી શકાય. એમાં દર્શાવેલા નિયમનિયમો ઉત્તમ છે, તથા તે જન સુખાકારીને વધારે એમાં સંશય નથી. નિત્ય બહેલા ઉડવું, તથા સૂવું, સ્વચ્છ પાણી પીવું, શરીર નિર્મળ રાખવું, તથા નિર્મળ કપડાં પહેરવાં, નિત્ય શરીર તથા મનને દસવું, યોગ્ય ખોરા તથા સફાઈ વાળા ઘરમાં રહેવું, નિયમ પ્રમાણે તથા વેગ થયે મળ ત્યાગ કરવો, હલકો પણ પુષ્ટ ખોરાક ખાવો, રાત્રે ભારી ભોજન લેજવું, સ્ત્રી સંગ નીતિસર રાખવો, ઋતુના ફેરફાર

પ્રમાણે નિત્યચર્યામાં યુક્તિસર ફેરફારો કરવા, એ સર્વ-
માન્ય નિર્વિવાદ યુક્તિ તથા પ્રમાણસિદ્ધ ધોરી નિ-
યમો છે. એ નિયમો પાળવાથી આરોગ્યતાનું જતન
થાય છે, અને ન પાળે તેનો નાશ થાય છે એ અનુભવ
સિદ્ધ પ્રમાણ છે. એ સર્વેનો યથાઘટિત સમાસ તમારા
આ લઘુ ગ્રંથમાં છે.

એકંદરે આ ગ્રંથ લઘુ પણ સારો છે, સામાન્ય, પણ
હિતકાર નિયમોનો ભંડાર છે.

દોહડ.) લી. શુભચિંતક,
તા. ૬-૭-૮૬) વૃળજીરામ ચુ. ખાંડવાળા.

પ્રસ્તાવના.

મૃત્યુ વિષે વિચાર કરતાં, પૃથ્વિ ઉપર પ્રથમ જે વખતે મનુષ્ય પ્રાણીએ જન્મ લીધો તે વખતે તે હું જ નહિં એમ જણાય છે. જેમ જેમ મનુષ્ય વર્ગનો વિસ્તાર પૃથ્વિ ઉપર વધતો ગયો તેમ તેમ એક એકનામાં ભાગ પાડાવવા લાગ્યા. ત્યારથીજ આ, મહારંને તહારં પ્રકટ થયું; અને એ હું પદ્ધતી મનમાં ચિંતા, ક્રોધ, દ્વેષ એ વિગેરેની લાગણીએ પ્રવેશ કર્યો. પછીથી ધીમે ધીમે મનની શક્તિયો નરમ પડીને ધસાતી ગઈ. આ પ્રકારે આવરદાનું પ્રમાણ ક્રમે ક્રમે ઓછું થતું. ગયું પ્રથમ વધારે આવરદા હતો ને હાલ થોડો છે તેનું કારણ વિચાર કરતાં આવું દેખાય છે. આવા સમયમાં જુદી જુદી જાતના વ્યાધિયે પણ પોતાનાં મૂળ રોપ્યાં. તેના પરિહારને માટે પછીથી ગ્રંથો રચાયા. આવીજ રીતે ‘આયુર્વેદ’ની ઉત્પત્તિ થઈ.

સાંપ્રતકાળમાં આહાર-વિહારનો કંઈ પણ નિયમ રહેલો જણાતો નથી. જેને જેમ ફાવે છે તેમ વર્તે છે. તેથી પ્રતિદિન મનુષ્યવર્ગને વ્યાધિગ્રસ્ત થવું પડે છે. તેના તાત્કાલિક ઉપાયો ન થવાથી દુર્લભ મનુષ્યદેહ નાશને પામે છે. આવો નાશ અટકાવવાને માટે આ ગ્રંથની રચના કરી છે.

આ ગ્રંથને રચતાં, ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ, હારિતસંહિતા, નિઘંટ, ભાવપ્રકાશ વિગેરે ગ્રંથનો ઉપયોગ કર્યો છે.

અમદાવાદ. } ફ. ગો. દેવાશ્રયી.
તા. ૬ ફી જુલાઈ. }

ચર્યાસુધાકર.

દિગ્દર્શન.

સકલ પ્રાણી માત્રના જીવનને અર્થે પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે આ અવનિમાં સકલ વસ્તુને સૃજેલી છે. તેની ગતિ એટલી ગહન છે કે, કોઈ પણ પ્રાણીથી તે કળી શકાતી નથી. સર્વ પ્રાણી વર્ગમાં મનુષ્ય વર્ગ ઉત્તમ મનાયલો છે; કારણ કે, તેનામાં અન્ય પ્રાણીઓ કરતાં, સ્વાભાવિક વિશેષ શક્તિ ને વિવેક વિચારની બુદ્ધિ એ આદિ શુભ ગુણોનું ખીજ છે, અને તે સર્વ પ્રકારે બુદ્ધિવહે સારા નઠારાનો વિચાર કરવા શક્તિમાન છે.

આ નાશવંત જગતમાં મનુષ્ય દેહ મળવો એ જ અતિ દુર્લભ છે, છતાં કદી મનુષ્ય દેહ મળ્યો તોપણ તે મળવાથી મનુષ્ય દેહનું સાર્યક નથી; પણ માનુષી ધર્મમાં સર્વ સમયમાં તત્પર રહેવાથી, તેમ જ સર્વ પ્રાણી માત્રના કલ્યાણમાં સહાય થવાથી અને વળી વેદ, શ્રુતિ, સ્મૃતિ, તેમ જ સ્વધર્મમાં ગણાતી પવિત્ર વચનિકાઓનું પરંપરાથી પળાતા રિવાજ પ્રમાણે કોઈ પણ પ્રાણીને દુઃખ ન થાય એવી રીતે વર્તવાથી

આ મૃતિકા રૂપ મનુષ્ય દેહ ધર્યાનું સાર્થક થાય છે.

જૂદી જૂદી ઋતુ પ્રમાણે આ સૃષ્ટિમાં જૂદા જૂદા ચમત્કારો માલમ પડે છે. જ્યારે આવા ચમત્કારોનો પરંપરા, વગર વિરોધે ચાલ્યા કરેછે ત્યારે તેના પાશમાં આ પૃથ્વીમાંની સર્વ વસ્તુઓ-પ્રાણીઓ સ્વાભાવિક રીતે આવી જાય છે. તોપણ તેપર વિચાર કરતાં એવું અનુમાન થાય છે, કે જેમાં જડતા અને વિચાર કરવાની શક્તિ હોતી નથી તેને તો ઉપર કહેલો સ્વાભાવિક ચમત્કાર જેવો જોઈએ તેવો અસર કરતો નથી, ને જિજ્ઞાસોને દરેક ઋતુમાન પ્રમાણે જૂદી જૂદી અસર કરે છે, અને તેના પ્રભાવથી પીડાને પામે છે, એટલુંજ નહિ પણ વિચાર પૂર્વક આહાર-વિહારમાં કંઈ પણ પ્રમાણ ન રાખવાથી મરણને પણ પામે છે.

પરમેશ્વરે જે કંઈ નિર્માણ કરેલું છે, તેમાં એવી કોઈ પણ ન્યૂનતા જણાતી નથી કે, આપણે તેની કોઈ પણ કાર્યમાં ખામી કાઢી શકીએ. જેની મહાન શક્તિ આગળ આપણી શક્તિ તુલ્યવત્ છે તે શું કરી શકે ? કંઈજ નહિ. ધણા કાલ સુધી મનુષ્ય પ્રાણિ-યો પણ પરમેશ્વરે નિર્માણ કરેલી, પૃથક્ પૃથક્ વસ્તુ-થી-અને તેના ગુણથી અબજયાં હતાં. જેમ જેમ બુદ્ધિનું પરિવલ્લ અને વિચાર શક્તિ કેળવાઈને મોટાં

યતાં ગયાં તેમ તેમ તે તે વખતના મહર્ષિઓએ મહાન્ અને ગંભીર ગ્રંથો તે તે બાબતમાં રચ્યા. પછીથી ધીમે ધીમે આ અવનિમાં તેનો પ્રચાર થયો.

સર્વ કોઈ વગર વિવાદે કબૂલ કરશે કે, મનુષ્ય દેહ નિરોગી હોય તો જ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ કહેવું કંઈ કાલ્પનિક નથી પણ માનુષી વર્ગના ધર્મશાસ્ત્રનું પ્રમાણ વચન છે. એવું કોઈ પણ કહેવા સમર્થ નથી કે, મનુષ્યવર્ગમાં સર્વ નિરોગી અવતરે છે. કદી ધારો કે નિરોગી અવતરે છે તોપણ ઋતુમાન પ્રમાણે આહાર-વિહારમાં ન્યૂનાધિક થવાથી બાલવયમાં રોગના ભોગને પામે છે. કદિ બાલવયમાં રોગથી રહિત રહે છે તો યુવાવસ્થા તો છેજ, તે કંઈ જતી રહેતી નથી. તે કદી જતી રહે તો જુદાવસ્થા કે જે રોગનું ધર છે તેમાં સપડાયા શિવાય જરાપણ છટકાય તેમ છેજ નહિ. આ પ્રમાણે આયુર્વેદના મહાન્ સૂત્રકારો કહે છે.

નિરોગી રહેવું એ કંઈ જેવી તેવી વાત નથી. પરમેશ્વરની પૂર્ણ કૃપા વગર નિરોગી રહિ શકાતું નથી. સર્વ કાર્યમાં પરમેશ્વરની શક્તિ સ્મરણમાં રાખી આયુર્વેદના નિયમને અનુસરીને ચાલવું તે ઉત્તમ મનાયેલું છે.

આયુર્વેદ એટલે શું ?

આયુર્વેદ એટલે આવરદાને શી રીતે લાંબાવવો, કયા કયા નિયમોથી ચાલવાને લીધે આવરદા વધે છે, ઋતુમાન પ્રમાણે આહાર-વિહાર કરવાનું પ્રમાણ, કવચિત્ કંઈ રોગ પ્રાપ્ત થાય તો તાત્કાલિક યોજવાના ઉપાય આદિનો જેમાં સમાવેશ હોય અને જે વળી બિજા શબ્દોમાં કહિયે તો આ નાશવંત શરીરને મરણ પર્યંત સુદૃઢ અને નિરોગી રાખવાને માટે અહ્માત્મ્યે રચેલું શાસ્ત્ર.

આયુર્વેદને રચનારકોણ-તેના કેટલાં અંગ છે ?

આયુર્વેદ, એ અર્થર્થ વેદનું ઉપાંગ છે. પ્રથમ તેને અહ્માત્મ્યે એક લક્ષ શ્લોકમાં રચેલો કહેવાય છે. ત્યાર પછી બીજા મુનિયોએ તેનો અભ્યાસ કરીને મૃત્યુ લોકના માનવીઓની સુગમતાને માટે નીચે પ્રમાણે તેના આઠ ભાગ કરેલા છે.

૧—શલ્ય ચિકિત્સા (અસ્ત્ર ચિકિત્સા).

૨—શાલકય. (મસ્તક સંબંધી રોગનાં લક્ષણ અને તેની શાન્તિ).

૩—કાય ચિકિત્સા. (જ્વરાદિ રોગોનું શમન કરવાની ક્રિયા.)

૪—ભૂત વિદ્યા. (યંત્ર, મંત્ર, બલ, ધનાદિ ઉપાય).

૫—કૌમારભૂત્ય. (બાળરક્ષણ અને ધાત્રી શિક્ષા).

૬—અગદતંત્ર. (વિપત્તી પીડિત મનુષ્યની ચિકિત્સા.)

૭—રસાયનતંત્ર. (શીઘ્ર વૃદ્ધ ન બની જવાય તેની વિધિ.)

૮—વાજકરણતંત્ર. (વિર્ય વૃદ્ધિ તથા સ્ત્રી સમાગમમાં અતિ આનંદ થવાનો ઉપાય.)

ઉપર પ્રમાણે આયુર્વેદના આઠ ભાગ કરેલા છે. બ્રહ્મા પાસેથી ઘણા મુનિયો આયુર્વેદને શિખી પોતાના બુદ્ધિબળથી સંહિતાઓ રચી આર્યોના કીર્તિને અમર કરી ગયા છે.

અત્રે કંઈ નવિન તો કહેવાનું જ નથી; પણ *વૃદ્ધત્રયીને આધારે તેમ જ બીજા ગ્રંથોને આધારે આ વિષયની રચના કરેલી છે. એમ કરવાનું કારણ એટલું જ કે, તે ગ્રંથો સંસ્કૃતમાં હોવાને લીધે સંસ્કૃત ભાષાથી અજ્ઞાણ મનુષ્યો આનો સહેલથી યથાવ્રતિ ઉપયોગ કરી શકે. તોપણ દેશ-કાળને અનુસરીને બુદ્ધિબળનો પણ આમાં ઉપયોગ કરેલો છે.

સમગ્ર આયુર્વેદને વર્ણવવા બેશિયે તો ધારવા કરતાં ગ્રંથ મોટો થઈ જાય; પણ હાલ જે બાબત હાથમાં

* ચરક, સુશ્રુત અને વાગ્ભટ્ટ એઓએ રચેલાં શાસ્ત્રા વૃદ્ધત્રયી કહેવાય છે.

લીધી છે તેના ઉપર જ યથામતિ વિવેચન કરવાનું ઠીક લાગવાથી સમગ્ર આયુર્વેદને દોરે મુજીને ઉપયોગી બાબતને જ હાથ ધરી દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા અને અહોરાત્રની ચર્યાથી માંડીને ઋતુચર્યા સુધીના ભાગને જ વર્ણવવો યોગ્ય ધાર્યો છે. દરેક ઋતુમાન પ્રમાણે આહાર-વિહારનો નિયમ રાખવાથી કોઇપણ રોગ થવાનો સંભવ નથી એમ આયુર્વેદના તત્ત્વવેત્તાઓ માને છે.

સવારે ક્યારે ઉઠવું ?

† બ્રહ્મમુદ્ધર્ત્તમાં ઉઠીને પ્રથમ મલ ત્યાગકરી શરીરની ત્વચાને માફક આવે તેવા પાણીથી સ્નાન કરવું; અને પછી જો વિદ્યાર્થિ હોય તો તેણે પોતાના અભ્યાસ ઉપર લક્ષ્ય આપવું. કદિ અન્ય મનુષ્ય હોય તો તેણે ઈશ્વર સ્તવન કરવું. તેમ જ પોતાના જાતીય ધર્મમાં સૂચવ્યા પ્રમાણે નિલ-નૈમિત્તિક કર્મ વિધિપૂર્વક કરવું. અને તો આ સમયે કોઈ વિદ્વાનની સલાહ લેઇ નાકે પાણી પીતાં શિખવું. પાણી ઘણું કરીને પાશેર સુધી પીવું; તેથી વધારે પીવું નહિં.

† સવારના ચાર વાગ્યાને બ્રહ્મમુદ્ધર્ત્ત કહે છે.

બ્રહ્મમુહૂર્તમાં નાકે પાણી પીવાના ફાયદા.

બ્રહ્મમુહૂર્તમાં મસ્તિકમાંથી *અમૃત શ્રવેછે. બરોબર બ્રહ્મમુહૂર્તમાં જો નાકે પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખવામાં આવે તો શરીરનો બાંધો સુદૃઢ થઈ નિરોગી રહેવાય છે. નાકે પાણી પીવાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે, મસ્તિકમાંથી શ્રવેલું અમૃત પાંચરૂં પેટમાં જતું નથી. તે એક શિરાના મુખમાં જેવું તે શ્રવવા માંડે કે ત્વરાથી પડી જાય છે. સઘળું અમૃત પેટમાં કદી પણ જતું નથી, પણ જેણે ખેચરીમુદ્રાને સાધી હોય તેના જ ચાખવામાં તે આવેછે. ‡ખેચરી મુદ્રાની સાધના ઘણી કઠિન છે. ગુરૂ શિવાય કોઈપણ માણસે આ મુદ્રાને શિખવાનો આગ્રહ ન રાખવો. પણ બિન માણસો કે

* જુઓ હૃડયોગ પ્રદીપિકા.

‡આ મુદ્રા જીભની નિચલી નસને કાપીને સધાય છે. (જુવો હૃડયોગ પ્રદીપિકા અને પરમપદ્મજોષિની.) જીભની નિચલી નસ કાપી જીભને પ્રતિદિન ખેંચતાં કપાળમાં અડે એવડી લાંબી કરી પછીથી જીભવડે બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ત્રિપથને ઢાંકી પરબ્રહ્મનું ચિંતવન કરતાં પદ્માસને ખેસવું. આ વખતે પણ શિરાનું મુખ હૃદયેલું હોય છે પણ જે દ્વારથી અમૃત શ્રવવાનું છે તે જ દ્વાર જીભવડે બંધ થાય છે એટલે મનુષ્યના મુખમાં અમૃતનો પ્રવાહ આવે છે અને તેવડે અમર થઈ શકાય છે.

જેમણે ખેચરી મુદ્રા સાધી નથી તેમણે નાકે પાણી પીવાના અભ્યાસને રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

અમૃત શ્રવ્યા પદ્મી ત્રિપથ લેપાયેલું રહે છે, અને પાણી પીવાને લીધે અમૃતના શ્રાવથી લેપાયેલું સ્થાન ઘોવાઈને પેટમાં જાય છે; તેમજ તે પાણી શરીરના સર્વે ભાગમાં ભળીને પુષ્ટી આપે છે.

કોઈ વખતે પાણી પીવાનો સમય અને અમૃત શ્રવવાનો સમય આમ કરતાં જે એક થઈ ગયો તો કદી ન ધારેલો ફાયદો એકદમ થઈ જાય છે, પણ આમ થવું તે પૂર્વ જન્મના સંસ્કાર શિવાય બનવું અશક્ય છે. તોપણ કદી તેમ બને પણ ખરું. ખેચરીમુદ્રા જેણે સાધી નથી તેને આમ કરવું ઘણું ઉપયોગી છે, પણ જેણે સાધી છે તે તો આમ શું કરવા કરે?

નહાવાનું પાણી અને તેને લગતાં સાહિત્ય.

નહાવાનું પાણી પ્રકૃતિને અનુસરી ઘણું બિનું નહિં ને ઘણું ત્હાડું નહિ એવું લેવું. યાદ રાખવું કે નહાવાનું પાણી ઘણું સ્વચ્છ જોઈએ. “પીવાનું પાણી, એકલું સ્વચ્છ જોઈએ અને નહાવાનું પાણી ગમે તેવું હોય તો ચાલે” એવો વિચાર મુકી દેવો. વિદ્વાનોનો મત

+ ત્રિપથ-ત્રણ રસ્તા: જે નાકના નસ્કોરાના અને એક બ્રહ્મરંધ્રનો એમ જે ત્રણ રસ્તા તેને ત્રિપથ કહે છે.

છે કે, સાંઈ અને સ્વચ્છ પાણી ન્હાવામાં વાપરવું.

આગળના વખતમાં હાલની સુધરેલી પાશ્ચાત્ય રીતિ પ્રમાણે ન્હાવામાં ઉચ્ચ સુગંધી યુક્ત સાબુ વપરાતા નહોતા, પણ તેવા જ કંઈ સુગંધીયુક્ત પદાર્થ ન્હાવાના કામમાં વપરાતા હતા. હાલ એવી વસ્તુ મળે છે પણ તેને તૈયાર કરતાં, બજારમાં ન્હાવા માટે મળતા સાબુની કીમતને મુદ્દાએ અધિક કીંમત પડવાથી તેનો પ્રચાર બંધ પડી ગયો છે. માટે સુધરેલી રીતિ પ્રમાણે પોશક અને મેલને નાશ કરનાર ઉત્તમ સાબુ વાપરવામાં કંઈ હરકત જણાતી નથી.

ન્હાતા પહેલાં કોઈ પણ સુગંધીયુક્ત તેલ ચોળા અડધા કલાક પછી ન્હાવું. તેમ જ મસ્તિકને પુષ્ટિ આપવા માટે તાળવા ઉપર તેલ ઘસવું; અને ચિકાશ દૂર થાય તેવા પદાર્થથી માથામાંની ચિકાશ કાઢી નાંખવા ઉના પાણીથી માથાને ન ધોતાં ત્હાઢા પાણીથી માથું ધોવું. ઘણા માણસો, શરીર ઉપરની ચિકાશ કાઢી નાંખવા કંકોડીનો ઉપયોગ કરે છે; તે સાચું છે. કંકોડીના ઉપયોગથી કંઈપણ ગેરફાયદો નથી; અને કીંમત હલકી એટલે સર્વે માણસો તેનો એક સરખી રીતે ઉપયોગ કરી શકે છે.

નહાવાની જગા કેવી જોઈએ ?

નહાવાની જગા એકાંત જોઈએ. સાફ અજવાળું જોઈએ. બનતાં સુધી નમ્મ નહાવું વધારે પસંદ કરવા લાયક છે; કારણ કે, તેમ કરવાથી શરીરના સર્વ ભાગ હાથથી યોગાવાને લીધે સાફ થાય છે. પંચ્યું કે ઘોતિયું પહેરીને નહાતાં તેમ થઈ શકતું નથી, અને જરૂર જે ભાગ ઉપરથી મેલ દૂર કરવાનો છે તે થઈ શકતો નથી, તે સાથે એકાંત શિવાય તેમ કરવું પણ બનતું નથી અને તેટલા માટે જ એકાંતે અને નમ્મ રીતે નહાવું પસંદ કરેલું છે. આમ કરવાથી દાદર વગેરે હલકા પણ હડીત્રા રોગ થતા નથી. દાદર વગેરે (ચામડી ઉપરના) રોગ ગુણ્ય ભાગ ઉપર થયાથી પીડાતા ઘણા મનુષ્યો જેવામાં આવેછે. તેમણે આખાખત ઉપર લક્ષ્ય આપવું જોઈએ.

યુરોપિયન લોકો સ્નાન-પાત્રમાં નમ્મ બેસીને નહાય છે તે પણ પસંદ કરવા લાયક છે. તેનાથી થતાં ફાયદા જ્યાં સુધી આપણા લોકોના જાણવામાં આવ્યા નથી ત્યાં સુધી ઘણા માણસો વિના વિચાર કરે કદી આ કહેવું હસી કહાડશે, પણ ખરૂં જોતાં પછી પોતે જ કબૂલ કરશે કે, તેમાં નહાવાથી પરિણામે ફાયદા છે. કોઈને એવી શંકા થશે કે, ત્યારે શા માટે

આપણા લોકોમાં તેવું પ્રથમથી થયું નહિં ? તો તેના બે રીતે જવાબ છે: ૧. એક તો એ છે કે, તેમનો દેશ આપણા દેશ કરતાં ઘણો વેગળો, અને તે દેશની રીતિથી બિનમાહિતી; ૨. આપણો દેશ સમશિતોષ્ણ કટિબંધમાં હોવાથી લોટાથી ન્હાવાનું રાખેલું. સર્વ કોઈ વગર આનાકાનીએ કબૂલ કરશે જ કે, કોઈપણ દેશની રીતભાત બેઈને યોગ્યાયોગ્યનો પૂર્ણ વિચાર કરી અનુકૂળ લાગતી રીતભાત ગૃહણ કરવી ઉત્તમ છે. તેમ જ આપણે સુધરેલા દેશની રીતભાત ઉપર વિચાર કરી અનુકૂળ પડતી રીતિયો શા માટે ગૃહણ ન કરવી ? મનુષ્ય પોતે છૂટ આપે છે કે, 'દેશ-કાળને અનુસરી વર્તવું.'

હવે સ્નાન-પાત્ર (Tub) માં બેસીને ન્હાવાથી શા ફાયદા છે તે જરા તપાસિયે: તેમ કરવાથી શિયાળામાં ત્હાઠ વાતી નથી, શરીરને સરખી રીતે બે પાણી ત્હાટું હોય તો ત્હાઠક, અને બે ઉનું હોય તો ગરમી મળે છે, લોટાથી ન્હાવાને લીધે જે ભાગ ઉપર પાણી પડ્યું ત્યાં ઉનું લાગે છે, ને જે ભાગ ઉપર પાણી ન પડ્યું ત્યાં ત્હાઠ વાય છે. માંદા માણસને ન્હાવા માટે સ્નાન-પાત્ર એટલું તો સગવડ બરેલું છે કે, ન પૂછો વાત !

સ્નાન-પાત્રમાં બેસીને ન્હાવાની બલામણુથી બધાએ એવી જ રીતે કરવું તેમ નથી, પણ તેમ કરવું તે દરેક માણસની મરજીની વાત છે-ન્હાવાની બાબતમાં બધી બાબતોને કોરે મુકી આટલું જ લક્ષમાં રાખવાનું છે : શરીરને સરખી રીતે, ન્હાવામાં ગરમી કે શીતળતા મળે, શરીરના સર્વ બાહ્યસ્થાનો કે જ્યાં ઘણું કરી મેલ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે તે સર્વ સ્વચ્છ રખાય. પછી ગમે તેમ ન્હાવામાં કંઈ હરકત નથી. જેને જેમ કાવે તેમ ન્હાય.

ન્હાઈ રહ્યા પછી જેમ બને તેમ ઉતાવળથી શરીરના બધા ભાગ બીના ન રહે તેમ લ્હોઈ નાંખવા. શરીરને લ્હોવા માટે સુંવાળું અને શરીરને અડાડતાં જ શરીર ઉપરની બીનાશ ચુસી લે તેવું લુગડું પસંદ કરવું. એવો કંઈ નિયમ નથી કે અંગૂઠા કે રમણ જ લેવા. તો પણ વધારે પસંદ કરવા લાયક ટરફી રમણ છે. એ રમણ ઘણા સુંવાળા હોય છે.

બાળકોના શરીરને લ્હોવા માટે એ રમણ વધારે યોગ્ય છે, કારણ કે, બાળકોનું શરીર કોમળ હોવાને લીધે તે ઘણા ઉપયોગી છે. શરીર લ્હોવું તે બાર દઈને લ્હોવું નહિ; કારણ કે, બાર દઈને લ્હોવાથી જો શરીરની ચામડી ઘસાય તો તેથી ઘણા ગેરફાયદા થાય છે.

વસ્ત્રો પહેરવા વિષે.

વસ્ત્રો પહેરવાથી કાંતિ સારી દેખાય છે. શરીરનું ભૂષણ ધરેણું નથી, પણ લુગડાં છે. તે કોડીનાં માણસને કોટી (૩૫૦૦) નો દેખાડે છે. જો તે સાથે સુંદર અને મનહર વર્ણ હોય તો દૂધમાં સાકર ભળ્યા પ્રમાણે જણાય. પહેરણુ વિગેરેમાં હાર ન હોવો જોઈએ. તેમજ બાલકના લુગડાંઓમાં પણ હાર ન જોઈએ. મતત્રભ કે, સર્વેથી અંદર પહેરવાના કપડામાં હાર મુરગો ન જોઈએ. અંદર પહેરેલું કપડું દરરોજ બદલવાનો અભ્યાસ રાખવો.

કપડાને જરા પણ મેલું તો ન જ રહેવા દેવું. ગરીબ માણસોથી ઘોખીનું ખર્ચ પૂરું પડે તેમ ન હોય તો હાથે ધોઈને સઘળાં કપડાં અવખ્ય સ્વચ્છ રાખવામાં જરા પણ દુર્લક્ષ્ય ન વાપરવો.

આ ઠેકાણે એક અગત્યની ખિના જણાવવી રૂઢિ જાય છે. તે એ છે કે, કેટલાક માણસો પહેરવાનાં કપડાં કરાવતાં કંઈ સેહેજસાજ લુગડું ખુટે તો દરજીને જેટલું છે તેટલામાં જ કપડું શીવવાને આગ્રહ પૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે. એ તંગ કપડું કંઈ વધારે ચાલતું નથી, પણ થોડા વખતમાં ફાટી જાય છે. તેમ જ શરીરના ભાગને નુકસાન કરે છે.

હવે કપડાની શિવડામણી ઉપર નજર કરીએ. દરજીને તેની મહેનતના પ્રમાણમાં શિવડામણુ આપવા માટે જો આનાકાની કરવામાં આવે તો તે છાની રીતે લુગડું બગાડે છે, ત્યારે શા માટે તેની મહેનતના પ્રમાણમાં શિવડામણી ન આપીને લુગડું બગડાવવું? વાસ્તવિક રીતે જોતાં તો એ જ ઉત્તમ રસ્તો છે કે, તેને વ્યાજબી શિવડામણુ આપી મરજી મૂજબ કપડું શિવડાવવું. આમ કરવામાં આપણી યુક્તિ અને કરકસર-કંજૂસાઈ આપણને જ પૂણે છે. દરજીને ધટિત મૂલ્ય આપીને શોયમાન કપડાં સિવડાવવાં કે જેથી શરીરની શોભામાં પણ વધારો થાય.

વ્યાયામ-કસરત વિષે.

શારીરિક અને માનસિક એવા કસરતના બે પ્રકાર છે. આ બન્ને કસરત માણસના જીવનને માટે ઘણી ઉપયોગી અને અગત્યની છે. કસરત એ શબ્દ હાલમાં સાધારણ થઈ પડ્યો છે એટલે તેની લાંબી સમજણ આપવા વધારે જગા રોકવી તે ઠીક લાગતું નથી. શારીરિક કસરત ચાલવાથી, દંડ કરવાથી, મુગદળને ફેરવાથી, ખેસ-ઊઠ કરવાથી, કુસ્તી કરવાથી થાય છે, અને માનસિક કસરત ઉત્તમ અને સંગીન લાભવાળા ગ્રંથો વાંચવાથી અને તેવા વિચારો કરીને ગ્રંથો લ-

ખવાથી થાય છે, તેમજ અભ્યાસ કરવાથી પણ માનસિક કસરતને ઉત્તેજન મળે છે. આ બન્ને કસરત કરી રહ્યા પછી દૂધ કે પુષ્ટિકારક પ્રવાહી પદાર્થ ખાવો.

કસરત કરવાથી અગ્નિમાંઘ મટીને જઠરાગ્નિ પ્રવ્યક્તિત રહેછે. ખાધેલું પચી જાય છે, અને ઘણી સારી લૂખ લાગેછે. શરીર સુદૃઢ થઈ આળસ દૂર થાયછે.

રહેવાના ધરની રચના વિષે.

રહેવા માટેના ધરની રચના ઘણી સારી હોવી જોઈએ. રસોડું જૂદું, ખેસવા ઉઠવાની મેડી જૂદી, કોઈ બહારથી આવે તેમને મળવાનું ઠેકાણું જુદું, સુષ્ઠ રહેવાનું સ્થાન જૂદું, વાંચવા લખવા માટેનું સ્થાન જૂદું, મિજલસ વિગેરે ભરવા માટે જૂદી જગા, ન્હાવાની જૂદી જગા, હવા ધોરવા માટે અગાશી, સુંદર અને મંદમંદ સુગંધીયુક્ત પવન આવવા માટે બાગ, અને કુવારા, વસ્ત્ર-પરિધાન-સ્થાન, ભોજન-ગૃહ, શયન-ગૃહ, પુસ્તકાલય, ચિત્રસંગ્રહસ્થાન અને તેમજ ચાકર વિગેરેને રહેવા ખેસવા માટે જૂદું સ્થળ. એ પ્રમાણે જૂદી જૂદી સગવડવાળાં ઠેકાણાં ધરમાં જોઈએ. તે સાથે સાદા રંગથી કે ચૂનાથી ઘોળેલું અને સ્વચ્છતાવાળું ધર ધણું પસંદ કરવા લાયક છે.

ધરની આસપાસ ચોમાસાનું પાણી ન ભરાઈ રહે,

પાસે ખીચોખીચ ઘર ન હોય અને જમીનથી ઊંચે
દેકરા વાળો ભાગ હોય તેવે ઠેકાણે ઘરને બંધાવવું.
અથવા તેવા ઘરમાં બાંહે રહેવું. ઘરમાં ચારે તરફથી
હવાનો છૂટથી આવજાવ અને અજવાળું પુષ્કળ પ-
ડવું જોઈએ. યાદ રાખવું કે રહેવાના ઘરથી મલને
વિસર્ગ કરવાનું સ્થાન જરા વેગળું બંધાવવું.

હિંદૂ લોકોમાં ઘર અને લુગડાં ઉપર પૂરતું ધ્યાન
અપાતું નથી અને રીતસર ચલાતું નથી તેનાં જો કે
ધણાં કારણો છે તોપણ બનતાં સુધી એ સઘળા ઉપર
ધ્યન આપીને ચાલવું તે હીક લાગે છે.

ઇતિ દિગ્દર્શનમ્.

દિનચર્યા.

દિન-ચર્યા એટલે દિવસમાં મનુષ્યે કેવી રીતે વર્તવું
એવું થાય છે. સ્વસ્થ માણસે બહુમુહૂર્તમાં ઉઠીને.શુ
કરવું, એ અંગે આગલા ભાગમાં બતાવ્યું છે, પણ
તેથી કંઈક વિશેષ જાણવાની અને જાણાવવાની જરૂર
જાણી નીચે લખિયે છિયે.

મળ-ત્યાગ સમય-અને સ્થાન.

મળ ત્યાગ કરવાનો વખત પયારીમાંથી ઉઠ્યા કે

તુરંત જ જાણવો. મળવેગ રોકીને બેસી રહેવું નહિં. મળ વેગ રોકીને બેસી રહેવાથી ધણા ગેરફાયદા થાય છે. મળ ત્યાગ કરવાનું સ્થાન સાફ અને સ્વચ્છ જોઈએ. બહારની તાજી હવા અંદર વારે ઘડીએ આવી શકે તેવી તેની રચના હોવી જોઈએ. બાંધીઆર જગા કે જ્યાં અજવાળું, અને હવાની આવજા ન હોય તે ઠેકાણે મળની વાસ, બેગી થઇ બારણું ઉઘાડતાં-વાંત જ મગજ ફાટી જાય એવી દુર્ગંધ સાથે આવેછે. માટે મળ ત્યાગ કરવાનું સ્થાન ઉપર કહ્યું તેવા પ્રકારનું વધારે પસંદ કરવા જેવું છે, તેમ છતાં કદી બાંધીઆર જગામાં મળ ત્યાગ કરવાનો પ્રસંગ પડે તો બારણું ઉઘાડી એકદમ અંદર દાખલ થવું નહિં પણ થોડો વખત થોખીને જવું, અને મળ ત્યાગ કરતાં સુધી બારણું ઉઘાડું રાખવું. આવા સ્થાનમાં વિચારમાં ને વિચારમાં ઘણી વાર સુધી બેસી રહેવું નહિં. મલ ત્યાગ કરીને આવ્યા પછી હાથપગ સ્વચ્છ કરવા.

*** દાંતણ કેવું પસંદ કરવું ?**

દાંતણનું પ્રમાણ બાર આંગળનું હોવું જોઈએ. કડવાશ, તિખાશ, અને તુરાશવાળું દાંતણ પસંદ કરવા લાયક છે. દાંતણ કુમળું હોવું જોઈએ; કારણ કે, દાંતવડે તેનો કૂચો કરવો પડેછે. તેથી તે જો ક-

ઠિન હોય તો કૂચો કરતાં દાંતને જોર દેવું પડે છે. એન્ટલે જો હમેશ એવું દાતણુ કરવું પડે તો દાંતને ઈન્નિ થઈ હાલી જવાનો સંભવ રહે છે. આવળનું, બાવળનું, કરેણનું, અંધેડાનું, ગુંદીનું અને કંબોઈનું દાતણુ કરવાથી ફાયદા છે. કેટલાક વડની જટાનું પણ કરે છે. ઊંટ વૈધના મંજન વાપરવાં નહિં.

દાતણુ કોણે અને ક્યારે ન કરવું ?

જેને કાનનો રોગ, સ્વાસ, મોઢામાં ચાંદી, મુખપાક, સખત તાવ, એટલા રોગ હોય તેણે દાતણુ ન કરવું; પણ વાગ્બદ્ધ આદિ ગ્રંથોમાં તો અજીર્ણ, એકારી, તૃષા અને નેત્ર રોગ આદિમાં દાતણુ ન કરવા માટે કહ્યું છે. મુખપાક અને મોઢામાં ચાંદી થઈ હોય તે શિવાયના રોગી બદામની રાખ કે માટીથી દાંત ધસીને દાતણુ કરી શકે.

આંખમાં ઘોળો સુરમો આંજવા વિષે.

જો આંખ દુખવા આવી ન હોય તો ઉત્તમ વિધિથી તૈયાર કરેલો સુરમો આંજવો હિતકર છે. તેમજ બિજી જાતના કાળા સુરમા પણ હિતકર છે. બાવભિશ્ર પંડિત ઘોળો સુરમો વાપરવા માટે બલામણુ કરે છે. બજારમાં ફેરીઆઓ જે સુરમા વેચે છે તેનો ઉપયોગ કદી પણ કરવો નહિં ને વિદ્વાન્ વૈદ્ય પાસે

તૈયાર કરાવીને કંઈપણ હરકત ન કરે તેવા સુરમાનો ઉપયોગ કરવો.

સુરમો આંજવાથી આંખ દુખવા આવતી નથી. દૃષ્ટિ તિવ્ર થાયછે—આંખનું તેજ વધે છે—અને આંખમાંથી પાણીગળતૂં નથી. આંખને ઈન્ન ન થાય તેમ તે આંજવો.

દિનચર્યામાં જોટલું લખિયે તેટલું ઓછું છે. તોપણ પૃથક્ પૃથક્ વિષયાનુક્રમ ન પાડતાં સાધારણ રીતે આખા દિવસમાં ક્યાં ક્યાં કાર્યો કરવાં તે જ જણાવિયે છિયે: સારાં અને સ્વચ્છ લુગડાં પહેરવાં; કોઈપણ જાતનો શારીરિક કે માનસિક વેગ રોકવો નહિ; વખતસર જમવું; સાફ અને સ્વચ્છ પાણી પીવું; સ્વચ્છ પાણીથી દિવસમાં બે વાર શરીર યોળીને ન્હાવું; દર ચાર દિવસે નખ અને વાળ* કપાવવા; હળમત કરાવવી

* હાલ કેટલાક માણસો માથે વાળ રખાવે છે ત્યારે ઘણા લોક “વરણાગીમાં વાળ” એમ કહી કનડે છે, પણ તેમને વૈદ્યકશાસ્ત્રની ખબર ન હોવાને લીધે આમ કહેછે એટલે તેમની અજ્ઞાનતા ઉપર હસવું આવે છે. વૈદ્યકનો એવો કોઈ પણ ગ્રંથ નહિં હોય કે જેમાં વાળ અને નખ દર ચાર દિવસે કપાવતા રહેવું અને હળમત ન કરાવવી એવી ભલામણ કર્યો વિનાનો હોય. હળમત કરાવવાથી આંખને હરકત થાયછે. ન ચાલે ઉલટી હળમત કરાવવી એવી મ્હારી સૂચના છે.

નહિં; અતિશે ચાલવું નહિં; અતિશે બોલવું નહિં,
 અતિશે જમવું નહિં, રૂચી હોય તે જ જમવું; વિરહ
 (પરસ્પર) ભોજન જમવું †નહિં; કંઈ પણ કામ અ-
 તિશે કરવું નહિં; હાથમાં લાકડી રાખીને બહાર નિક-
 ળવું; તેમ જ તાપ ન લાગે માટે હાથમાં છત્રી રાખવી;
 જોડા શિવાય ઉઘાડે પગે ફરવું નહિં; સર્વથી નમ્રતા
 બતાવીને ચાલવું; ગુરુજન આદિની વિધિ પૂર્વક પૂજા
 કરીને નમન કરવું; દેવની પૂજા કરવી; ‡ત્રિકાળ-સંધ્યા
 વંદન કરવું; બાણાઅંતર કરવો નહિં; દિવસે સુઈ
 રહેવું નહિં; તેમ જ દિવસે સૃષ્ટિ-કર્મ કરવું નહિં;
 વગર પ્રયોજને અપવાસ કરવા નહિં; તો પણ જે મા-
 નુસો હમેશ અગિયારસ વિગેરેના અપવાસ કરતા હોય
 તેમણે છોડવા નહિં; મન ઉદાર રાખવું; દાન-ધર્મ કરવાં;
 તૃપાર્થિને પાણી પાવું; ભૂખ્યાને જમાડવો, દેવ-દર્શન
 કરવાં, કુમિત્રથી મૈત્રી ન રાખવી; ભૂંડાથી “ભૂત પણ
 નાસે” એ કહેવત પ્રમાણે ભૂંડાથી વેગળા રહેવું; સં-
 બંધીઓમાં કલહ કે વિગ્રહ રાખવા નહિં ને કદી હોય
 તો તેને ઘટાડવા પણ વધારવા નહિં; મોટા માણસોથી
 પિછાન રાખવી અને તેમનાથી મળીને ચાલવું; બળિ-

† જેમકે, ખિચડી સાથે દૂધ એ વિરહ ભોજન ઈ.

‡ અન્ય ધર્મિઓએ પોતાના ધર્મ પ્રમાણે પૂજા કરવી.

યાથી બાથ બીડવી નહિં; ઈશ્વરની શક્તિ અને સત્યને સ્મરણમાં રાખી દિવસનાં સઘળાં કાર્ય અતિ પ્રીતિથી કરવાં; ઔષધ પણ દિવસના પહેલા જ પહોરમાં ખવાય છે માટે તેનો ઉપયોગ સવારમાં જ કરવો; સારાં સારાં પુસ્તકો જ્ઞાન મેળવવા દિવસે જ વાંચવાં; ધર્મ સાંબંધી કથા-કિર્તન સાંભળવું; કામ શિવાય કોઇને ઘેર જઇને બેસી રહેવું નહિં. મતલબ કે, નીતિ અને ધર્મથી વિરૂદ્ધ વર્તન કરવું નહિં.

રાત્રિચર્યા.

રાત્રિએ કેવી રીતે વર્તવું તેનું નામ રાત્રિચર્યા. જેમાં આહારવિહારના ઉપયોગી વર્ણનનો મુખાવેશ છે.

રાત્રે ભોજન કરવાનો સમય.

સાંજના પહેલા પહોરમાં દરેક ઋતુની આહાર વિધિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ભોજન કરીને કસ્તુરી આદિથી સંસ્કાર કરેલા પાનનાં ખીડાં ખાવાં. રાત્રે ઘણું કરીને ભારે પદાર્થ જમવા નહિં, કારણ કે જમ્યા પછી હરવા ફરવાનું ઓછું હોવાને લીધે ભારે ખોરાક પચતો નથી. તેમ છતાં જે માણસનો જઠરાગ્નિ જાગૃત હોય તે માણસ કદી ભારે પદાર્થ છુટથી વાપરે તો કંઈ

હરકત નથી, તોપણ રાત્રે કરેલા ભોજન માટે ઘણી કાળજી રાખવાની છે.

અજવાળી અને અંધારી રાત્રિના ગુણ અવગુણ.

અજવાળી રાત્રિ મનને આનંદ આપનાર છે, દુઃખને હરનાર છે, દાહને શમાવનાર છે, ઈશ્વરની અગમ્ય લીલાનો ખોધ દેનાર છે, પાપને દૂર કરનાર છે, કામને જગાડનારી છે, તરશ, પિત્ત અને મોહને મોચન કરનાર છે, ઝાકળ પડનારી રાત્રિ વાયુ અને પિત્તને વધારનારી છે. અંધારી રાત્રિ ભય દેનારી છે, દિશાને ભુલાવનારી છે, ગ્લાનિ કરનારી છે, કામને પ્રદિપ્ત કરનારી છે, આખા દિવસના શ્રમને વિશ્રાંતિ આપનારી છે, તેમ જ થાકને પણ ઉતારનાર છે.

શયનગૃહ અને રોયાની રચના.

આખા દિવસના વ્યાવહારિક અને સાંસારિક પરિશ્રમથી માણસમાત્ર થાકી જાય છે, તેથી રાત્રિ, એ વિશ્રાંતિ લેવા માટે છે. રાત્રિએ વિદ્વાન્ વંદ્યોએ કર્માત્મ્યું છે કે, કંઈ પણ વધારે શ્રમનું કાર્ય કરવું નહિં. વિધિવત્ ઋતુમાન પ્રમાણે ભોજન કરીને, પ્રેયસીસ-હવર્તમાન વિવિધ વિષય ઉપર આલોચના કરતાં શુદ્ધ પ્રેમના હાવભાવથી પરસ્પર આનંદને અનુભવતાં રાત્રિ ગાળવી. શયન-ગૃહની રચના ઘણી બારીકાથી

કરવી જોઈએ. શયન—ગૃહની આસપાસ રાત્રિને સમયે મનને દુઃખીત કરે તેવો કલબલાટ ન થાય તેની ઘણી સાહુચેતી રાખવી જોઈએ. કૂતરાં વિગેરેના ભ-સવાથી, અને લઢવાઢીઆં પાડોશમાં રહેવાથી રાત્રિ-એ બરોબર જાંઘ આવતી નથી; પણ ઉલટો ઉગ્મ-ગરો કરવો પડે છે. તેથી રાત્રિયે શયનગૃહની આસ-પાસ શાંતપણું રહે તેવી ગોઠવણ કરવી જોઈએ. જો, તેવી ગોઠવણ ન કરવામાં આવે તો, શરીર વ્યાધિને પામે છે. જે માણસોને એવા સ્થળમાં રહેવાનો પ-રિચય હોય તેને માટે આ પ્રતિબંધ નથી. ઋતુમાન પ્રમાણે જે જે દિશાના પવન સેવવા જોઈએ તે તે દિશા તરફથી છૂટથી પવન સેવાય તેવી શયન—ગૃહની રચના અવશ્ય હોવી જોઈએ.

રાત્રિને વખતે તૃષા લાગે તો પાણી પીવું જોઈએ. કેટલાક માણસો આજસથી પાણી ન પીતાં પડી રહે છે, પણ તેમને ખબર નથી કે, તેથી શી અડચણ થવાની છે. તૃષાની તૃપ્તિ ન કરવામાં આવે તો તેને ઠે-કાણે શરીરમાંનું લોહી તૃષાની ખોટ પૂરી પાડવામાં ખપી જાય છે, અને અનેક તરેહના વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તૃષા લાગી કે આજસ મુકીને પાણી પી લેવું. તેમ જ શારીરિક કે માનસિક કોઈ પણ

વેગ થાય તો તેને રોકવો નહિં.

કેટલાક માણસોને રાત્રે ઊંઘ આવતી નથી તેથી તેઓ ક્લોરોફોર્મ વિગેરે પદાર્થોને સુંધે છે; અને તેથી કૃત્રિમ ઊંઘ લાવે છે; ને કેટલાક મધુર ગાયન વિગેરેથી મનને તૃપ્ત કરીને ઊઘે છે. આ છેલ્લો પ્રકાર પસંદ કરવા લાયક છે. શયન-ગૃહમાં નાના પ્રકારના ચિત્રને પણ બીંતે ટાંગી રાખવાં જોઈએ.

શૈયાની રચના વિષે.

શૈયા માટે પ્રાચીન વિદ્વાનોમાં મતભેદ છે, કેટલાક કહે છે કે, જમીન ઉપર તળાઈ વિગેરે પાથરીને સુઈ રહેવું ને કેટલાક કહે છે કે, પલંગ ઉપર સુઈ રહેવું. આ બન્નેમાંથી પસંદ કરવા લાયક પલંગ જણાય છે. તે ઉપર ઘણું સુંવાળું અને શરીરને ખુબે નહિં એવું પાથરવાનું જોઈએ. રીતસર ઓશીકું પણ જોઈએ. ઓશીકા શિવાય સુઈ રહેવાની ટેવ રાખવી નહિં.—તેમ કરવાથી કેટલીક, માથા સંબંધી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. પલંગ છત્રીવાળો જોઈએ; કારણકે, મચ્છર વિગેરે જીવ-જંતુ હેરાન કરે નહિં. તળાઈમાં ઘણા જ ઉત્તમ પ્રકારનું રૂ વાપરવું જોઈએ. અને તે ઉપર મખમલ કે એવા કોઈ બિન્ન ઉત્તમ, સુંદર, મનહર અને સુંવાળા લુગડાને પાથરવું જોઈએ. વળી

તે ઉપર સારી રીતે ઘોઈને સાફ કરેલી હાર વિનાની ચાદર પાથરવી જોઈએ. જૂદી જૂદી જાતના ઉચ્ચ સુગંધીવાળા પદાર્થથી શેય્યાને સુગંધિત કરવી જોઈએ. તેમજ ઋતુમાન પ્રમાણે ઘટિત ફેરફાર કરવામાં આલસ્ય પણ રાખવું નહિં. ઊંઘતા પહેલાં કુતર્ક કુવિચાર કરવા નહિં, પણ પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરીને સ્વસ્થ ચિત્તે આંખ મીંચી ઉઘી જવું.

સ્ત્રી પ્રસંગ વિષે.

સર્વ પ્રાણી માત્રને સૃષ્ટિ કર્મ—(મૈથુન)ની ઇચ્છા થાય છે. સર્વ પ્રાણી માત્રને આહાર કરવાની ઇચ્છા થાય છે. સર્વ પ્રાણી માત્રને વિશ્રાંતિ લેવા માટે ઊંઘવાની ઇચ્છા થાય છે. સારે મનુષ્યમાં શું વધારે ? યોગ્યાયોગ્યના નિર્ણય માટે બુદ્ધિ—બલનું પ્રબલ સાધન. આ સાધન મનુષ્યશિવાય બિજામાં હોતું નથી. તેથી વિચાર કરી નીતિપરત્વે દૃષ્ટિ રાખી સ્ત્રીસમાગમમાં પ્રયોજન શિવાય કોઈપણ મનુષ્ય માત્રે પોતાની વૃત્તિ દોરવી નહિં એવું મહાન શાસ્ત્રકારો કહે છે. જે વખતે આ ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે તે વખતે નેત્ર અને મન વિકારવાળાં થવાં જ જોઈએ; જે તે ન થયાં હોય તો સૃષ્ટિ કર્મની ઇચ્છા ત્વરાથી થતી નથી. જ્યારે કોઈપણ વિકારવડે વૃત્તિ ઉશ્કેરાઈને સૃષ્ટિ-કર્મની ઇચ્છા થાય

ત્યારે તે ઇચ્છાને તૃપ્ત કરી દેવી. મતલબ કે વેગ રોકવો નહિં. એવી ઇચ્છા થયા છતાં જો તેનો વેગ રોકવામાં આવે તો અનેક રોગ થાય છે—જેવાં કે:— પ્રમેહ, શિશ્નેન્દ્રિની શિથિલતા આદિ. સ્ત્રી પ્રસંગ પછી વાજીકર ઔષધોપચાર કરવા.

સ્ત્રીના પ્રકાર.

આયુર્વેદના કર્તાએ ત્રણ પ્રકારની સ્ત્રીઓ ગણી છે. તે જ પ્રમાણે સ્ત્રીઓને અત્રે પણ ત્રણ પ્રકારની ગણિયે* છિયે: ૧—ઋતુ દર્શન (૧૬-૧૭ વર્ષની વય) થી ૨૨-૨૩ વર્ષ સુધીની આંત્રી સ્ત્રી કહેવાય છે. ૨-પછીની ઉમરથી ત્રીશ વર્ષ સુધીની યુવાન સ્ત્રી કહેવાય છે. ૩-અને ત્રીશથી ૪૦-૪૫ સુધીની સ્ત્રી વર્ષની પ્રૌઢા કહેવાય છે. આગળના અંતકારોએ પ્રૌઢા માટે ૫૦ વર્ષ

* પરસ્પર કામક્રીડાને માટે સ્ત્રીને ઋતુદર્શનથી યોગ્ય ગણેલી છે. અને પુરુષને તો વીશ (આગળ ૨૫ વર્ષની મર્યાદા હતી.) વર્ષ થયા પછી યોગ્ય ગણેલ છે. યુવાવસ્થાને આદિ લઈ સર્વે અવસ્થામાં રમણ કરવા યોગ્ય સ્ત્રીઓને ગણાવી છે. આ વયમાં તો જો ત્રણ બાલકના પ્રસવને સ્ત્રી આપે છે તેથી તેને બાલા કહેતાં જરા શંકા રહેછે માટે જ્યાં સુધી સ્ત્રીને છાકરું ન થયું હોય ત્યાં સુધી બાલા કહેવી યોગ્ય જણાય છે. વંચાને આ સંજ્ઞા નથી. પણ ૨૩ વર્ષની વયની સ્ત્રીને માટે છે.

ની ઉમ્મર ગણી છે. દેશ-કાલ જોઈને ઉપલો નિયમ બતાવ્યો છે. પચાસ વર્ષ પછીનાં વૃદ્ધાવસ્થામાં ગણાય છે અને તેમનામાં કામક્રીડાની ઈચ્છા ઘણી નરમ હોય છે.

ઋતુમાન પ્રમાણે કયા કયા પ્રકારની સ્ત્રી

આનંદ આપે છે તે વિષે.

વર્ષા અને વસંતઋતુમાં પ્રૌઢાસ્ત્રી કામક્રીડામાં આનંદ આપે છે. હેમંત અને શિશિરઋતુમાં યુવાન સ્ત્રી કામક્રીડામાં અતિ આનંદ આપે છે. શરદ અને ગીર્ષ્મઋતુમાં બાલા સ્ત્રી અતિ ઘણો આનંદ આપે છે.

અનુક્રમે ગુણ અને અવગુણ.

નિત્ય બાલાસ્ત્રી હિતકર છે. બાલાસ્ત્રીના સંગથી બળ વધે છે, યુવાન સ્ત્રીના સંગથી શક્તિ ઓછી થાય છે. પ્રૌઢાનું સેવન કરવાથી *વૃદ્ધપણું આવે છે.

જાગવા અને ઉંઘવા વિષે.

રાત્રે બહુ જાગવાથી રક્ષતા આવે છે. અને તેમ જ કફ તથા ઝેરની પીડા મટે છે. બરોબર વખતે નિદ્રા લેવાથી મન આનંદમાં રહિને ધાતુઓનું સમપણું રહે છે. સુઈ રહેતી વખતે આડા અવળા નિંદાના

* આ સર્વ અતિશય પરિચય રાખનાર માટે છે, પણ વિચાર કરીને ક્રમ પૂર્વક ચાલનાર, અને વાજીકર ઔષધ પ્રયોગ પાલનારને કંઈપણ હરકત કરનાર નથી

વિચારો મુકીને ઈશ્વર સ્મરણ કરી બંધી જવું. વખત-સર ઉંઘી જનાર અને સવારે જાહેલા બિઠનારને નીચેની કવિતા મનન કરવા લાયક છે.

દાહરો.

“રાતે જલ્દી જે સુઈ, જાહેલો બેઠે વીર;

“બલ, બુદ્ધિ, બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.”

વખતસર સુઈ રહીને વખતસર જાહેલા બિઠનારને કદી પણ રોગ થતો નથી. શરીર સ્વસ્થ રહે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદક્ષિ રહે છે. સવારમાં જાહેલા ઉઠીને બ્રહ્મ મુદ્રામાં નાકે પાણી પીવા માટે આગળ કહ્યા મૂળ્ય પીવું. રાત્રે સુઈ રહેતી વખતે ડાબી કરવટે અને ડાબે પાસે સુઈ રહેવું એમ કેટલાક ગ્રંથોમાં કહેલું છે. તેમજ દિવસે કદિ સુઈ રહેવું હોય તો જમણી કરવટે અને જમણી પાસે સુઈ રહેવું. મોઢે માથે ઓઢીને સુઈ રહેવું નહિં, પણ મોઢું ઉઘાડું રાખીને સુઈ રહેવું, કારણ કે, મોઢે માથે ઓઢીને સુઈ રહેવાથી શ્વાસોશ્વાસથી નિકળીને બેગી થયેલી હવા પુનઃ શ્વાસોશ્વાસમાં જઈને શરીરને હાની કરે છે. માટે બહારની તાજી હવા શ્વાસોશ્વાસમાં જવા માટે મોઢે માથે ઓઢવું નહિં ને વળી થોડી જગામાં ઘણા માણસોએ પાસે પાસે સુઈ રહેવું નહિ.

એક અહોરાત્રમાં છ ઋતુના દેખાવ.

દિવસના પહેલા પહોરમાં-ભાગમાં વસંતઋતુનાં ચિન્હ હોય છે. મધ્યાન્હે એટલે દિવસના બિજા પહોરમાં-ભાગમાં શ્રીષ્ઠઋતુનાં ચિન્હ હોય છે. દિવસના ત્રિજા પહોરમાં-ભાગમાં અર્ધાત્ર પાછલે પહોરે પ્રાવૃદ્ધ ઋતુનાં ચિન્હ હોય છે. સાયંકાલે એટલે દિવસના ચોથા પહોરમાં-ભાગમાં વર્ષાઋતુનાં ચિન્હ હોય છે. મધ્ય રાત્રિએ શરદ્ઋતુનાં ચિન્હ હોય છે. પરાદિયે હેમંતઋતુનાં ચિન્હ હોય છે. આ પ્રમાણે એક અહોરાત્રમાં આખા વર્ષની પેઠે બળ્બે માસે બેસતી ઋતુ પ્રમાણે દેખાય છે. કફનો કોપ જેમ વસંતમાં હોય છે તેમ પ્રાતઃકાલે પણ હોય છે. શ્રીષ્ઠ કાલમાં કફનો જેમ ક્ષય થાય છે તેમ મધ્યાન્હે કફનો ક્ષય દેખાય છે; માટેજ મીઠા પદાર્થો ખાવાનું મન થાય છે. મીઠા પદાર્થ ખાધાથી કફ સમપણે રહે છે. પ્રાવૃદ્ધ ઋતુમાં વાયુ સંબંધી વ્યાધિયો થાય છે તેમજ પાછલે પહોરે તેવું દેખાય છે. વર્ષાઋતુમાં વાત, પિત્ત અને કફથી દૂષિત થવાય છે, તેમ દિવસના ત્રીજા પહોરમાંથી બળનું ક્ષીણપણું દેખાય છે ને વર્ષાઋતુમાં જેવા આહાર કહ્યા છે તેવી ઇચ્છા થાય છે. શરદ્ઋતુમાં જેમ પિત્તનો પ્રકોપ દેખાય છે તેમ મધ્યરાત્રે પણ પિત્ત

પ્રધાન થયેલું જણાય છે. હેમંતઋતુમાં જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહે છે, તેમ પરોઢિયે સ્વસ્થ માણસનો જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહિ બહુ ભૂખ લાગે છે. બાલકો સવારમાં ઉઠ્યાં કે ખાવાનું માગે છે તેનું કારણ એ જ છે. * એક અહોરાત્રમાં વર્ષની છ ઋતુ માફક જે કંઈ ફેરફાર દેખાય છે તે કંઈ વર્ષની છ ઋતુના જેવા બળવાન નથી, પણ સાધારણ રીતે ચંદ્ર સૂર્ય અને વાયુના ઉષ્ણ આદિ ગુણોથી થાય છે માટે તે સામાન્ય મનાયેલા છે.



* જૂદા જૂદા અંગેા જોતાં આ બાબતમાં કેટલાક મહાન્ ઋષિયોના મત ભેદ છે. કેટલાક અંથમાં તો મહા ને ફાગણ શિશિરઋતુ, ચિત્ર ને વૈશાક વસંત ઋતુ, જેઠ ને અશાઢ ગ્રીષ્મઋતુ, શ્રાવણ ને ભાદરવો વર્ષાઋતુ, આસો ને કારતક શરદઋતુ, માગશર ને પોસ હેમંતઋતુ. આ પ્રમાણે ઋતુઓને મહિનાઓમાં ભાગ પાડેલા છે પણ આ અંથમાં તો કારતક અને માગશરથી હેમંતઋતુ એમ અનુક્રમે ઋતુઓ ગણતાં આપાઢ અને શ્રાવણથી ઋતુનો અનુક્રમ ગણ્યો છે.

૧ઋતુચર્યા.

૧વર્ષાઋતુ.

ઋતુઓ છ છે. આપણા લોકોનો અભણ વર્ગ સામાન્ય રીતે ચૌમાસૂં શિયાળો, અને ઉનાળો એ નામથી જ આખા વર્ષને માનેછે, પણ તે તેમ નથી. વિદ્વાનોએ

૧. સંક્રાંતિ ઉપર દરેક ઋતુનું ધોરણ રાખેલું દેખાય છે. જેમકે: કર્ક અને સિંહ સંક્રાંતિમાં વર્ષાઋતુ, કન્યા અને તુલા સંક્રાંતિમાં શરદઋતુ, વૃશ્ચિક અને ધન સંક્રાંતિમાં હેમંતઋતુ, મકર અને કુંભ સંક્રાંતિમાં શિશિરઋતુ, મીન અને મેશ સંક્રાંતિમાં વસંતઋતુ તથા વૃષભ અને મિથુન સંક્રાંતિમાં ગ્રીષ્મઋતુ. પણ બિન અંગેમાં આવી રીતે છે. જેમ કે: મેશ અને વૃષભ સંક્રાંતિમાં ગ્રીષ્મઋતુ, મિથુન અને કર્ક સંક્રાંતિમાં પ્રાવૃટ, સિંહ અને કન્યા સંક્રાંતિમાં વર્ષાઋતુ, તુલા અને વૃશ્ચિક સંક્રાંતિમાં શરદઋતુ, ધન અને મકર સંક્રાંતિમાં હેમંતઋતુ તથા કુંભ અને મીન સંક્રાંતિમાં વર્ષાઋતુ. આ ઠેકાણે તો કર્ક અને સિંહ સંક્રાંતિથી જ વર્ષા કાલ ગણીને તેનું વિવેચન અનુક્રમે કરિયેછિયે. આ બધું રાશીઓમાં સૂર્યના ફરવાથી ગણેલું છે.

૨. વર્ષાઋતુમાં વાયુનો પ્રકોપ યાયછે અને પિત્તનો વધારો યાયછે. આ ઋતુ ટહાદી, બળતરા કરનાર, અગ્નિ-માંદ્ર અને વાયુને વધારનાર છે.

આખા વર્ષના છ વિભાગ પાડેલા છે. તે દર બાજુએ મહિનાના કાલને ઋતુ કહેપેલી છે. સૂક્ષ્મદૃષ્ટી વિચાર કરનારા વિદ્વાનોને ઋતુમાન પ્રમાણે થનારા ફેરફાર તુરત જાણવામાં આવેછે. કે આ તો બિજી ઋતુ બેઠી. આપાઠ માસમાં આ પુસ્તક લખાયેલું છે એટલે તેના સ્મરણને માટે વર્ષા ઋતુથીજ ઋતુઓના અનુક્રમ કરી વિવેચન કરીશું તો અયોગ્ય નહિં ગણાય.

૩ વિસર્ગકાલ.

ચોમાસું	{ અશાઠ ને શ્રાવણ:—વર્ષા. ભાદરવો ને આસો:—શરદ્.	} દક્ષિણાયન
શિયાળો	{ કારતક ને માગશર:—હેમંત. ૪ આદાન કાલ. પોસ ને મહા:—શિશિર.	
ઉનાળો	{ ફાગણ ને ચૈત્ર:—વસંત. વૈશાખ ને જેષ્ઠ:—ગ્રીષ્મ.	} ઉત્તરાયન.

૫ વર્ષાચર્યા.

દક્ષિણાયનમાં ક્રમે કરીને બદલની વૃદ્ધિ થાયછે, અને

૩. ક્રમે કરીને બલ વૃદ્ધિ થવાનો કાલ.

૪. ક્રમે કરીને બલહીન થવાનો કાલ.

૫. કયા માસથી વર્ષાઋતુ ગણવી તેને માટે વિદ્વાનોના જુદા જુદા મત છે તો પણ અહિં આશાઠ માસથી વર્ષાઋતુને ગણી છે પણ વગર બગડેલી વર્ષાઋતુ જે માસમાં આવી

ઉત્તરાયનમાં ક્રમે કરીને બલનો ક્ષય થાયછે. દર ત્રણ ઋતુએ દક્ષિણાયન અને ઉત્તરાયન થાયછે. મુસાફરોને મુસાફરી વિગેરે જે કંઈ મહેનતનું કામ કરવાનું હોય તે દક્ષિણાયનમાં કરવું ઉચિત છે. ઉત્તરાયનમાં મહેનત કરી શકાય, પણ આયુર્વેદના નિયમ પ્રમાણે શરીરમાંથી બલનો ક્રમશઃ ક્ષય થતો હોવાથી મજબૂત માણસને પણ રોગ થવાનો ભય રહેછે. તેથી કોઈપણ પુષ્કળ મહેનતવાળું કામ કરવું હોય તો ઘણો વિચાર કરીને કરવું. જે માણસો ઉદરનિર્વાહને માટે પ્રતિદિન મહેનત મનૂરી કરેછે તેમને કંઈ પણ અડચણ થવાનો ભય નથી, કારણ કે, તેમને હમેશનો પરિચય હોય છે.

જ્યારે વર્ષાદ આવવાની તૈયારી થાયછે, ત્યારે વાત, હોય તેને જ વર્ષાઋતુ ગણવી જેમકેઃ ઘણો વરસાદ પડવાને લીધે કાદવ થઈને સપાટ કે ખાડાવાળી જગા માલમ પડતી ન હોય, સ્થળે સ્થળે પાણીનો ભરાવ દેખાતો હોય, નદીના કિનારા પૂર આવવાને લીધે ઘસાઈ ગયા હોય, સરોવર અને વાવમાં પોઇણીયો સારી રીતે ખીલી રહી હોય, તેમ જ નીલકમળ પણ ખિલી રહ્યાં હોય, સર્વ ઠંડાણે લીલોતરી નજરે આવતી હોય, સૂર્ય અને ચંદ્ર વાદળાં હોવાથી દેખાતા ન હોય, ત્યારે બગટી ગયા વિનાની વર્ષાઋતુ જાણવી. આ શિવાયના બિન ચિન્હો હોય તો ઋતુમાં કંઈ બિગાડ થયો છે એમ જાણવું.

પિત્ત અને કફ દોશિત થઇ જઠરાગ્નિને મંદ કરી નાંખે છે. વર્ષાદનુ પ્રથમ પડવું, ભીંનાશવાળા પવનનું વાવું, ઉનાળાનો બાફ છેક જતો રહેલો ન હોવાથી એકદમ વર્ષાદના પડવાને લીધે બળવાળા પવનનું પૃથ્વી ઉપર પ્રસરવું, નવા અને જુના પાણીનું ભેળશેળ થવું, તેમ જ ઉનાળામાં શરબત વિગેરે પીધેલાં હોવાથી વાત, પિત્ત અને કફનું દોશિત થવું, એ જઠરાગ્નિને મંદ કરનારાં મુખ્ય કારણો છે, અને તેથી પરસ્પર વિરુદ્ધપણાને પામે છે. આ ઋતુમાં કેવા પદાર્થો સેવવા જોઈએ?

આ ઋતુમાં જઠરાગ્નિ મંદ રહે છે માટે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહે તેવાં ઔષધો ખાવાં, મધ્યમ પ્રકારનો જીલાબ કે હલદી લેવાં, જીનું ધાન્ય ભોજનમાં વાપરવું, સિન્ધ- (ચિકાશ-કોમલ-હલકા) પદાર્થથી અને પીંપર, સૂંઠ વિગેરે ગરમ પદાર્થોથી પકવેલાં માંસ રસ પીવાં, જંગલી પશુઓનું માંસ ખાવું, જીનું મધ પીવું, તેમાં વિશેષ કરીને ઘણા વર્ષનો દ્રાક્ષનો દારૂ પીવામાં વાપરવો. ખાટું, ખાંડ વિશેષ ખાવું, હલકું ભોજન જમવું, એટલે આ ઠંડાણે બગડેલું કે ખરાબ હોય તેને હલકું ન ગણવું. ઘણો વર્ષાદ વર્ષતો હોય તે વખતે ખારા પદાર્થોને વિશેષ સેવવા. છાશ પણ આ ૧. જેમને માંસ ખપતું હોય તેને માટે આ ઉપાય છે.

ઋતુમાં પથ્યછે. છાશ પીવાથી આ ઋતુમાં શર્દિ થતી નથી. મધને પણ આ ઋતુમાં ખાવા ચૂકવું નહિં. આ ઋતુમાં મધુર, ખારા અને ખાટા રસ પથ્યછે.

બહાર કેવી રીતે ફરવું હરવું ?

ગાડી કે ઘોડા ઉપર બેઠા શિવાય બહાર ફરવું નહિં વર્ષાદથી પવનગાય નહિં માટે હાથમાં છત્રી રાખવી. જે માણસોથી ગાડી ઘોડા ન રાખી શકાય તેમણે બાટે રાખવાં. તેમ કરવાની શક્તિ ન હોય તેણે શરીર ઉપર વર્ષાદ ન પડે તે કદાચ પડે તો પલળી જવાય નહિં એવું લુગડું પાસે રાખવું. છત્રી તો અવશ્ય રાખવી. જોડા પહેર્યા શિવાય નિકળવું નહિં.

આ સઘળું ક્યારે કરવું કે, જ્યારે વર્ષાદની ઝડિયો ઉપરાઉપરી પડતી હોય, ગામમાં સ્થળે સ્થળે ઘણો કાદવ થઈ ગયો હોય ત્યારે. વર્ષાદ વર્ષતાં છતાં રસ્તાની બન્ને બાજુએ પાણી વહિ જવાની નીક બાંધેલી હોય અને રસ્તા ઉપર પડેલું પાણી રસ્તામાં ન ભરાઈ રહેતાં નીક વાટે વહિ જતું હોય તો ગરીબાઈને લીધે કદી પગમાં પાવડિયો કે જોડા ન પહે-

૧. આ ઋતુમાં ખાટા રસનું બળ વધારે હોય છે. જે ઋતુમાં જે જે રસનું વધારે બલ હોય તે રસને બિજા રસો કરતાં પ્રમાણમાં વધારે સેવવા.

યા હોય તો ચાલે. તેમ જ તેવા રસ્તા ઉપર વાહન ઉપર બેસીને જવાની પણ જરૂર જણાતી નથી, અને એકલા મેડા ખેરેલા હોય તો પણ ચાલે.

વર્ષાઋતુમાં કેવા ધરમાં રહેવું.

આવા સમયમાં મેડા ઉપર કે જમનીથી છ શી-ટની ઊંચાઈએ બાંધેલા ધરમાં રહેવું વધારે સાફ છે, કારણ કે, તેવે ઠંડાણે વર્ષાદથી બેજ રહેવાનો સંભવ હોતો નથી. જ્યાં હમેશાં બેજ રહે તેવે ઠંડાણે રહેવું તે રોગ થવાને કારણરૂપ છે. પૂર્વ દિશાનો વાયુ પણ ન આવે તેવું સ્થલ જોઈએ. ગરીબ માણસોને આવી સગવડ હોતી નથી તેથી તેઓ બેજવાળી જગા ઉપર સુઈ રહે તે કરતાં ખાટલા ઉપર સુઈ રહેતો કશી હરકત નથી જ. જ્યાં બેજ જરા પણ ન રહેતો હોય ત્યાં રહેવું વધારે પસંદ કરવાલાયક છે. એટલે પછી મેડા કે બંગલાની જરૂર છે, એમ સમજવું નહિં.

વર્ષાઋતુમાં શું શું તજવું?

ખાવામાં નવું ધાન્ય, દિવસે સુઈ રહેવાનું, પીવામાં

૧ મુખ્યત્વે કરીને ગુજરાતના ગામડામાં તો ગરીબ કે તવંગર સર્વેને ત્યાં સુઈ રહેવા માટે ખાટલાનો જ ઉપયોગ થાય છે,

નદીનૂ પાણી, તડકો, કસરત, સ્ત્રીનો અતિપ્રસંગ, રાત્રે જાગવું, થંડો અને પૂર્વ દિશાનો પવન એટલાં વાનાં તજ દેવાં. તેમજ ધરની આસપાસ પાણી ભરાઈ રહેતું હોય ને ધણો જ ભેજ રહેતો હોય તો તે ધર પણ તજવું. એટલે આ ઋતુ બદલાતા સુધી ખીજું ધર ભાડે રાખવું.

લુગડાં કેવાં પહેરવાં ?

ગરમ ઉતનાં લુગડાં પહેરવાં, પણ તે ધણાં પહેરવાં નહિં. એકાદ ફલાનલતું કપડું પહેરવું. સૂતરનાં કપડાં ગરમ પણ નથી ને થંડાં પણ નથી માટે આવા સમયમાં બહારના વાયુથી ત્હાઠ ન વાય તેટલાં પહેરવાં, પછેડી ઓઢવી.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસંગનો નિયમ.

વાજીકર ઔષધોપચારથી યુક્ત થઈ પુરૂષે સ્ત્રીસંગ પંદર દિવસે કરવો.

સર્વે ઋતુમાં સ્ત્રીસંગ પછી કરવાનો વિધિ.

સ્ત્રીસંગ પછી પુરૂષે સ્નાન કરવું. પૌષ્ટિક પ્રવાહી પદાર્થને ખાવા.

ઘટિવર્ષાચર્યા.

૧ નદીનું પાણી પૂર વિગેરે આવવાથી મેલું થયેલું હોય છે માટે કુવાનું પાણી કે અધર કીલેલું પાણી પીવું.

શરદ્ઋતુ.

વર્ષાઋતુમાં કહેલા નિયમ પ્રમાણે વર્તતાં તે ઋતુ પ્રકૃતિને અતિશય અનુકૂલ થઈ પડેછે તેવામાં શરદ્ઋતુ બેસેછે એટલે ક્રમે કરીને હવા પાણીમાં ફેરફાર થાય છે.

વર્ષાઋતુમાં સૂર્યનો તાપ ઘણો ઓછો હોય છે, કારણ કે, નિત્ય વાદળાં હોવાનેલીધે થંડક અને ભેજ રહેછે. ધણુકરીને વર્ષાઋતુમાં કેઢ ઉપરનો ભાગ લાઢો હોય છે; અને શરદ્ઋતુમાં વાદળાં દૂર થઈ સૂર્યના તાપને લીધે પિત્ત, પ્રકોપને પામે છે. આથી કરીને પિત્તને શાંત કરવા ઋતુને અનુસરીને ચાલવું પડેછે. પિત્તના પ્રકોપથી તાવ વિગરે વ્યાધિયો શરૂ થાય છે.

પિત્ત પ્રકોપ શમવાના ઉપાય.

પિત્તનો પ્રકોપ ધી પીવાથી શમે છે. એટલે અમરું ધી પીવું હિતકર નથી, પણ તિક્ત પદાર્થ સાથે

૧ સૂર્ય પીળા વર્ણયુક્ત દેખાતો હોય, આકાશ સ્વચ્છ અને પાણી વિનાનાં ઘોળાં વાદળાંથી યુક્ત દેખાતું હોય, અને પૃથ્વી ઉપરનો કાદવ સુકાઈ ઝાડપાનથી શોભતી હોય તેને બગડ્યાવિનાની શરદ્ઋતુ બાણવી. શરદ્ઋતુ ઉષ્ણ અને પિત્તકર છે. તેમજ મધ્યમ બલ આપનારી છે. તેમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે. આ ઋતુમાં ખારા રસનું બલ વધારે હોય છે.

ધી ભેગું કરીને પીવું હિતકર છે. રેચ^૧ લેવો. શરીરમાં ઘણું લ્હોઈ હોય તો ફસ^૨ ખોલાવવી. ન્હૂદી ન્હૂદી પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો હોવાથી હિતાહિતનો ઘણો વિચાર કરવો પડે છે.

૧. વાત પ્રકૃતિવાળાએ પિત્તને શમાવવા માટે આ ઋતુમાં ધૃતપાન કરવું જોઈએ.

૨. પિત્તપ્રકૃતિવાળાએ કડવાપદાર્થને સેવવા જોઈએ.

૩. કફ પ્રકૃતિવાળાએ સાધારણ રેચ-ગુલાબ લેવો જોઈએ.

૪. ત્રિદોષ દૂશિત પ્રકૃતિવાળાએ પિત્તની શાંતિને માટે રક્તશ્રાવ-ફસ ખોલાવવી જોઈએ.

ત્રણ અવસ્થા, ક્રમે કરીને તેના ઉપાયો.

૧.—બાલ્યાવસ્થા, ૨.—યુવાવસ્થા, ૩.—વૃદ્ધાવસ્થા.

૧. બાલ્યાવસ્થામાં પિત્તને બેસાડી દેવામાટે એટ-

૧ ભારે નહિં પણ હલકો રેચ લેવો. ૨ આ દેશમાં ફસ ખોલાવવાનો રિવાજ નથી. જેના શરીરમાં પુષ્કળ લ્હોહી વધીગયું હોય તેને માટે આ ઉપાય સમજવો. પુષ્કળ લ્હોહી વધ્યા છતાં પણ મારો મત ફસ ખોલાવવાની વિરુદ્ધમાં છે. લ્હોહી કંઈ એકદમ વધતું નથી, મહા પ્રયત્ને વાજકર ઔષધોના પ્રયોગથી લ્હોહી વધેછે, તેને આમ આઠારત કાઢી નાંખવાથી ફાયદો નથી પણ હાનિ છે.

લે જો બાલકના પિત્તને બેસાડીદેવું હોય તો કડવા પદાર્થનો ઉપયોગ કરવો. આ ઠેકાણે કડવા પદાર્થમાં ગણવાલાયક ગળો, લીંમડો, કરિયાતું વિગરે છે; અરીણુ વિગરે ઝેરી પદાર્થ કડવાં હોય છે, પણ તે ઉપયોગી નથી. ગળો, લીંમડો અને કરિયાતું વિગરેની ફાફી પણ થાય છે; અને ઉકાળો પણ થાય છે. ફાફીનો ઉપયોગ કરવો હોય તો એક તોલા કરતાં વધારે લેવી નહિં. કવાથનું પ્રમાણ પણ એક જ તોલો છે, આથી એમ નહિં સમજવું કે, બાળકને પણ એક તોલો ફાફી કે કવાથ આપવાં પણ બાલકને તો દેશ-કાલ-વય-અને બલાબલનો વિચાર કરી ચાર આની ભાર કવાથ કે ફાફી આપવાં. મોટા માણસે પણ દેશ-કાલ-વય-અને બલાબલનો વિચાર કરી એક તોલા કરતાં વધારે ફાફી કે કવાથ લેવાં નહિં.

૨ યુવાવસ્થાવાળાના પિત્તની શાંતિને માટે જીવન લેવો જરૂર જણાય છે. કાચી ઉમ્મરનાએ એટલે ૧૨ થી તે ૧૮ વર્ષ સુધીનાએ બંનતા સુધી જીવન લેવો નહિં; કારણ કે, આટલી ઉમ્મરવાળામાં પિત્ત પ્રકોપ હોય તો પણ વગર જીવન લેવું શમન થાય છે. તેમજ ઘણા વૃદ્ધ માણસે પણ જીવન લેવો નહિં, કારણ કે, તે મૂળ શક્તિ વિનાની અ-

વસ્થાવાળો છતાં જીલાળ લે તો અતિ શક્તિહીન થાય છે. તો પણ હીમજ અને હરડેનું ચુર્ણ આ ઋતુમાં ઉના પાણીમાંથે રાત્રે જમ્યા પછી પાથી અડધાતોલા સુધી લે તો ઝાડો સાફ ઉતરીને પિત્તની શાંતિ થાય છે. આમ કરતાં તૂરાપણું લાગે તો સરખે ભાગે સાકર ભેળવવી.

૩. વૃદ્ધાવસ્થાવાળાએ પિત્તને સમાવવા માટે તિક્ત-ધૃતપાન કરવું, અથવા એકલું ધૃત-પાન કરવું.

હવે અવસ્થાદિ ભેદે કરીને ધૃત-પાન કેટલું કરવું અને કયા કયા જનાવરોનું ધૃત કેટલું કેટલું લેવું, તે નીચે પ્રમાણે:—

૧. બાલકને દેશ-કાલ-વય અને બલાબલ જોઈ એક તોલા સુધી જ ક્રમે કરીને બફરીનું ધી પાવું. એક તોલાથી વધારે પાવું નહિ-૩ તોલાથી શરૂ કરવું.

૨. યુવાવસ્થાવાળાએ ભેંશનું ધી સાત તોલાસુધી ક્રમે કરીને દેશ-કાલ-વય અને બલાબલ જોઈને પીવું. સાત તોલાથી વધારે ન લેવું ને શરૂવાત એક તોલાથી કરવી, અને સાત તોલા સુધી વધીને અટકવું.

૩. વૃદ્ધપુરૂષે ગાયનું ધી દેશ-કાલ-વય અને બલા

૧ ગળો, કારેલીનો રસ અને કરિયાતું એમાનું ગમે તે એક ધીમાં નાંખીને સિદ્ધ કરેલું તે તિક્ત ધૃત.

બલ જોઈને ત્રણ તોલા સુધી પીવું. ત્રણ તોલા ઉપરાંત પીવું નહિં; અને શરવાત એક તોલાથી કરવી.

દેશ-કાલ-વય-અને બલાબલને અનુસરતાં આ ઋતુના ત્રણ ભાગ અને ધૃતના પણ ત્રણ ભાગ કરીને ક્રમે ક્રમે તેનો ઉપયોગ કરવો. એકદમ ઉપયોગ કરવો નહિં. આ ઋતુને અનુકૂલ આહાર-વિહાર કરવા વિષે.

આ ઋતુને અનુકૂલ રસ ખારો, કડવો, અને મીઠો છે. આ ત્રણે રસ યુક્ત હલકો ખોરાક ખાવા માટે પસંદ કરવા લાયક છે. મગ અને ચોખા પથ્ય છે. દૂધ પીવું, ઘોળી શેરડી ચુસવી, વગડાઉ જનાવરોનું માંસ ખાવું, નદીનું^૧ પાણી પીવું, મિત્રમંડળથી મળીને સારી સારી મનહર વાતો કરવી. કપૂર, ચંદન, ફુલ, એઓનું સેવન કરવું, નિર્મલ શુક્લ પક્ષની રાત્રિનો લાલ પ્રેયસી સહવર્તમાન લેવો, અને આ ઋતુમાં ઘણાં સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસંગનો નિયમ.

પૌષ્ટિક પદાર્થના સેવનને કરીને દર ચોથે દિવસે

૧ કેટલાક અંસુદક-હંસોદક પીવાની ભલામણ કરે છે જે પાણી ઉપર દિવસે સૂર્યનાં અને રાત્રે ચંદ્રનાં કિરણો પડતાં હોય તેને અંસુદક-હંસોદક કહેવું. એ રિનગ્ધ અને ત્રણે દોષને મટાડનાર પાણી ગણાય છે.

અતિ હર્ષથી સ્ત્રીસમાગમ કરવો.

આ ઋતુમાં તજવાલાયક શું છે ?

ઘણું ખાવું નહિં; મધ પીવો નહિં; દિવસે ઊંઘવું નહિં; પૂર્વ દિશામાંથી આવતા પવનને ખાવો નહિં. જવખાર વિગેરે આ ઋતુના અંતમાં વધારે ખાવા નહિં તેમ જ ભોજનમાં મીઠાનો ભાગ વધારે રાખવો નહિં. મધુર, તિક્ત અને કપાયરસ છૂટથી વાપરવા સ્ત્રીસંગ ઘણો થોડો રાખવો. ખાડુ, તીખું અને ગરમ ખાવું નહિં. બરફ અને તડકો સેવવાં નહિં. રાત્રે ઘણીવાર સુધી અગાશીમાં બેસવું નહિં; કારણ કે, ઘણી વખત બેસવાથી ઓસ પડે છે અને તેથી શરીર જકડાઈ જાય છે.

હેમન્તઋતુ.

પિત્તનો પ્રકોપ સમીને શરદઋતુને અનુકૂલ પ્રકૃતિ થાયછે એટલામાં હેમન્તઋતુ ક્રમશઃ શરૂ થાયછે. સૂર્યની

૧ મંદમંદ શીતલ પવન વાતો હોય, સર્વ દિશાઓ ઓસથી ધુંવાડા જેવી વ્યાપેલી દેખાતી હોય, સૂર્યના કિરણો ત્રાંસા પડતા હોય, તાપ વધારે લાગતો ન હોય, જલાષયો થંડાં રહેતાં હોય તો હેમન્તઋતુ બગડ્યા વિનાની જાણવી. આ ઋતુમાં મધુર રસનુ બળ વિશેષ હોયછે.

ગતિ ક્રમે કરીને દક્ષિણાયનભણીની હોવાને લીધે કિરણો સીધા ન પડતાં પૃથિવી ઉપર ત્રાસાં પડે છે. સૂર્ય જ્યારથી ઉત્તરાયનથી દક્ષિણાયનમાં પોતાની ગતિને રાખેછે ત્યારથી જ તેનાં કિરણો ત્રાસાં પડવા માંડેછે. હેમંતઋતુમાં તો વધારે ત્રાસાં હોવાને લીધે સૂર્યની ગરમી ઘણી થોડી પડેછે, અને તે સાથે દિવસ ટૂંકો અને રાત્રી લાંબી હોવાથી ચંદ્રના કિરણની શીતલતા ઘણી વધી પડેછે. તાપ ઓછો અને શિતલતા વધારે હોવાને લીધે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહેછે. એ પ્રદિપ્ત જઠરાગ્નિને સમપક્ષે જો ન રાખવામાં આવે તો, તે અનુક્રમે ધાતુ, મેદ, મજ્જા આદિને બાળી નાંખે છે. એટલું જ નહિં પણ મનુષ્યને નિબંધ કરી નાંખે છે. તેથી જઠરાગ્નિને સમપક્ષે રાખવા માટે પુષ્ટિકારક પદાર્થ ખાવા જોઈએ કે જેથી બળની સ્વાભાવિક રીતે વૃદ્ધિ થાય.

ગુજરાતમાં વિશેષે કરીને શિયાળામાં જે વસાણું ખાવામાં આવેછે તેનું કારણ પણ એ જ છે કે, બલને વધારનાર દક્ષિણાયન હોવાથી શરીરને પુષ્ટિ મળે; બાંધો સુદૃઢ થાય; અને કાંતિ વધે.

શિયાળામાં કારતક, માગશર, પોસ અને મહા એ ચાર માસ આવેછે. વસાણું વિગેરે પુષ્ટિકારક ખોરાક પણ એ જ મહિનાઓમાં ખવાય છે. આ વસા-

ણાં ખાવાનો નિયમ હજી સુધી અચુક ચાલ્યાં કરેછે; પણ દરેક ઋતુમાન પ્રમાણે કયા કયા રસો બળવાન છે તેના વિચાર વિના છૂટથી જેને જે રસ ફાવે તે વાપરે છે. આમ કરવાથી તે અનુકૂલ ન થતાં આવા ઉપયોગથી ઋતુમાન પ્રમાણે પરસ્પર વિરુદ્ધ ભાવ ઉત્પન્ન થતાં પ્રતિકૂલ થાયછે, અને પૈસા ખરચીને ખાવા માંડેલું વસાણું જોઈએ તેટલું ગુણ આપતું નથી; પણ હમેશના પરિચયનો ખોરાક થઈ પડે છે. સારે શા માટે ઋતુમાન પ્રમાણે ન ચાલતાં ખરચેલા પૈસાને પાણીમાં નાંખવા જેવું કરવું ? જ્યાં સુધી દરેક ઋતુમાન પ્રમાણે વર્તવાની રીતિ લોકોના જાણવામાં આવી નથી ત્યાં સુધી આવી રીતે થવાનો સંભવ છે. અલબત્ત, જેમ બને તેમ સુધારતા જવું એ માણસ માત્રનો ધર્મ છે.

આ ઋતુને યોગ્ય આહાર-વિહાર વિષે.

આ ઋતુમાં હિતકર મધુર રસ છે. તે સાથે સ્નિગ્ધ, ખારો અને ખાટો રસ ખાવામાં વાપરવો. આ ઋતુમાં કસરત કરવી તે ઘણી અનુકૂળ છે; માટે થાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત કરવી. સવારમાં સાકર નાંખીને ઉકાળેલું દૂધ પીવું. તેમ જ કેસર-કસ્તૂરી વિગેરેનો પણ ઘટિત પ્રસંગે આ ઋતુમાં ઉપયોગ કરવો.

પુષ્ટિકારક અને ભારે જમણુ જમવું, સવારમાં જલેખી, આસૂદી, મલાઈ વિગેરેનો ઉપયોગ ભાવે તેટલો કરવો. પાપડ અને મીઠાં અથાણાં ખાવાં. જાતજાતના મીઠા અને સંસ્કારવાળા મુરખ્યાને સેવવા. શાલમપાક, બદામપાક વિગેરે પાકને ખાવા. મધ, ઘી અને ચીનાઈ સાકર ખાવાં. મીઠો ભાત, અડદની દાળ, અને ઘીમાં બોળેલી બાટી ખાવાં. પૂર્ણ સંસ્કારથી કેળવીને કરેલા અડદના લાડુ ખાવા. ભૂખ લાગી કે ગમે તેવાં કામ હોય તો તેને મુકીને ભોજન માટે ઉઠવું. ટાઢું ભોજન જમવું અપથ્ય છે. શાક વિગેરે તળવાં તે તેલમાં ન તળતાં ઘીમાં તળવાં. બનતા સુધી ધીને વધારે ખાવામાં વાપરવું. અંજીર, અખરોટ, કાજુ, દ્રાક્ષ, પિસ્તા, બદામ, ચણા પુષ્ટિકર્તા છે.

સારા વિદ્વાન વૈદ્યની સલાહ લઈને ચંદ્રોદય આદિ રસને સેવવા. માંસાહારી મનુષ્યોએ માંસનું ભક્ષણ કરવું. દારૂ પીનારે ઉત્તમ પ્રકારનો દારૂ પીવો.

૧ મધ અને ઘી સમભાગે લેવાં નહિં, કારણ કે, તે સમભાગે લેતાં વિષરૂપ થઈ જાયછે માટે મધ કરતાં ઘી વધારે લેવું.

૨ આ એક જાતના સોપારી જેટલાં મોટાં ફળ થાયછે. તેમાં બદામ હોયછે અને ઉપરની છાલ ઘણી મીઠી હોયછે.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસંગનો નિયમ.

યથેચ્છ રીતે સ્ત્રીથી વિહાર કરવો. કસ્તુરીઆદિથી તૈયાર કરેલાં પાનનાં ખીડાં જમ્યા પછી ખાવાં.

આ ઋતુમાં રહેવા લાયક સ્થળ.

આ ઋતુમાં રહેવા માટે ભોંયરૂં વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. ભોંયરૂં હવાવિનાનું ન જોઈએ; અને માંહે અજવાળું અવશ્ય આવવું જોઈએ. ભોંયરામાં રહેવાનું ન બની શકે તેમ. હોય તો ધગ્ધગતા અંગારાના તાપની તૈયાર કરેલી શગડીઓને પાસે રાખી બેસવું. તાજી હવાને આવવા માટે બારી બારણાં બધાંએ બંધ ન રાખતાં ઉઘાડાં રાખવાં.

આ ઋતુમાં પહેરવાનાં વસ્ત્રો વિષે.

આ ઋતુમાં ઘણી ત્હાઠ હોવાને લીધે ઉનનાં લુગડાં પસંદ કરવા લાયક છે. ફલાનલની ખંડિયો, રેશમનાં ઉત્તમ વસ્ત્રો; ઓઢવાં માટે ઉત્તમ કાશ્મીરની શાલ, પહેરવા માટે બનાતના ડગલા, ઉંનના ગલપટા, હાથે અને પગે ઉનનાં મોજાં વિગેરે ગરમ લુગડાં પહેરવાં. સુષ્ક રહેતી વખતે ગરમ કપડું પહેરેલું રાખવું, અને ગરમ શૈયામાં પોતાની અર્ધાંગનાને શોભાવવી. હાથ પગ દેવતથી શેકવા. સુગંધીયુક્ત પદાર્થોને પાસે રાખવા.

આ ઋતુમાં તજવા યોગ્ય શું છે ?

જુલાઈ કે ઉલટીનાં ઔષધો લેવાં નહિં મીઠા, ખાટા અને ખારા રસવાળા પદાર્થો શિવાય બિન્ન પદાર્થો સેવવા નહિં; ત્હાઢને તજવા માટે રૂએલ વસ્ત્રને સજી દેવાં. ભૂખને મારતી નહિં, તરસ્યા રહેવું નહિં, શરીરે ઉધાડા રહેવું નહિં, ત્હાઢે પાણીએ ન્હાવું નહિં, અને શોકને તજી દેવો.

ન્હાવા વિષે.

ખમી શકાય તેવા ઉના પાણીથી સુગંધીયુક્ત અને વાતદ્વ તૈલાદિને ચોળીને ઘડી પછી ન્હાવું. શરીર ઉપરની ચિકારા કાઢવા માટે ઉત્તમ પ્રકારના સાબુ વાપરવા. અથવા લોધર વિગેરે તૂરા પદાર્થથી શરીર ઉપરની ચિકાશ દૂર કરવી. ન્હાઈ રહ્યા પછી કસ્તૂરી અને કુંકુમથી યુક્ત લેપનું લેપન કરવું. બનતા સુધી શરીરને ઘણું સુગંધી યુક્ત અને ગરમ રાખવું.

ધતિ હેમન્તઋતુ.



૧ શિશિરઋતુચર્યા.

આ ઋતુમાં હેમન્તઋતુ કરતાં વિશેષ ત્હાડ હોય છે. એ શિવાય આહાર-વિહાર, રહેવાનુસ્થાન, વિગેરે માટે હેમન્તઋતુમાં જે કહ્યું છે તે જ પ્રમાણે ચાલવું. આ ઋતુના છેલ્લા અઠવાડિઆથી વિસર્ગકાલ પૂર્ણ થઈ આદાનકાલનો સમય આવે છે. હેમન્તઋતુ પ્રમાણે રસોને સેવતાં આ ઋતુમાં કડવા રસનું પણ સેવન કરતા રહેવું.

૪તિ શિશિર ઋતુચર્યા.

૨ વસન્તઋતુચર્યા.

કફને જીતવાના ઉપાય.

આ ઋતુમાં હેમન્ત અને શિશિરમાં મધુરાદિ

૧ ત્હાડ, અધિક હોય, અને ખીજાં બધાં લક્ષણો હેમન્તઋતુના જેવાં જ હોય તો બગડ્યા વિનાની જાણવી આ ઋતુમાં કડવા રસનું બળ અનુક્રમે વધારે હોય છે.

૨ ક્રમે કરીને ત્હાડ ઓછી હોય, દિશાઓ નિર્મલ અને આકાશ પણ નિર્મલ હોય, આંખાને મોર આંચો હોય, આસોપાલવ સારો ખિલ્યો હોય, કમલ ખિલી રહ્યાં હોય, ખાખરા ઉપર કેસૂડાં ખીલી રહ્યાં હોય

પદાર્થોનું વધારે સેવન થવાથી કફનો પ્રકોપ થયો હોય છે. એ કફ સૂર્યના તાપથી આ ઋતુમાં આગળી જઠરમાં ફેલાઈને જઠરાગ્નિને મંદ કરી નાંખે છે. તેથી કફને અને તેટલી ઉતાવળથી દૂર કરવા માટે ઉપાયો કરવા. વસંતઋતુમાં કફથી મુક્ત ન થવાય તો કફજન્ય વાધિયોથી શરીર પીડાને પામે છે. કફને જીતવા માટે સખત ઉલટી કે અંગુલાળ લેવો જોઈએ, તેમ જ નાસ પણ લેવો જોઈએ, અને લૂખો અને હલકો પદાર્થ ખાવામાં વાપરવો જોઈએ. ઉદ્ધર્તન નામના રસથી શરીરને ચોળાવવું, કસરત કરવી. તેથી કફનો નાશ થાય છે. જુદી જુદી જાતના આસવ, શેરડીનો રસ, દ્રાક્ષરસ, મધનો દાર, પકવકેરીનો રસ, જુના જવ, જુના ધજી, એટલાંનો ઉપયોગ કરવાથી કફ શમે છે. ઉકાળીને સિંદુ કરેલું દૂધ પીવું. ઉપર લખેલા બધા પદાર્થોનો કોયલનો મધુરસ્વર, બ્રમરનું ગુંજરવથી બ્રમણ, બપોરે તાપ લાગે અને સવારમાં ત્હાઠ વાય, ઝાડ નીચે ખેસવાથી શીતલતા લાગે ત્યારે જાણવું કે વસંતઋતુ નિર્મલ છે. આ ઋતુમાં તુરં રસનું બળ વધારે હોય છે. ૩ વૃદ્ધ માણસે જીલાળ કે ઉલટીનાં આપઘો લેવાં નહિં. જેને જરૂર જણાય તેણે વૈદ્યની સલાહ લેઈને લેવો.

શી રીતે ઉપયોગ કરવો તે બધાના જાણવામાં સાધારણ રીતે હશે જાણીને સવિસ્તર લખ્યું નથી. સૂઠ પીપળીમૂળ ચંદન અને મોચાનો ઉકાળો કકને હરનાર છે.

આ ઋતુમાં નહાવા વિષે.

આ ઋતુમાં ઉના પાણીથી નહાવું, સૂખડનું ચંદન, કપૂર અને કેસર શરીરે ચોળવાં. સારાં અને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં ને ક્રમશઃ ગરમ વસ્ત્રોનો લાગ કરવો. વસન્તઋતુમાં બપોરે કેવા સ્થાનમાં રહેવું ?

સુગંધીયુક્ત ફુલના પરાગથી આખો બાગ વસિત થયેલો હોય, જેમાં મોટા મોટા મંડપો જુદી જુદી જાતની મનહર વેલીઓ વડે સૂર્યનો જરાપણ તાપ કે કિરણ ન આવે તેવી રીતે આચ્છાદિત થયેલા હોય, જ્યાં વીરણવાળાની ટટ્ટિયોને પાણીથી છાંટીને મંદ મંદ સુગંધ આવવા લટકાવી હોય, આસપાસ જલ-યંત્રથી પાણી છુટ્યાં કરતું હોય, ઋતુને અનુસરતાં પદાર્થોને છુટથી વાપરવા માટે સર્વ ગોઠવણો જ્યાં કરી રાખી હોય, ત્યાં પ્રિય પ્રેયસી સહવર્તમાન નાના પ્રકારના વિનોદથી પરસ્પર બોધ લેતાં લેતાં વસંતના વિશાળ મધ્યાન્હકાળ વિતાવવા.

આ ઋતુમાં મુકી દેવા લાયક રસ.

મધુર અને ખાટા રસ ક્રમે કરીને મુકતા જવું. તે-
મજ વજનમાં ભારે અને ત્હાલું ભોજન કરવું નહિં.

ભોજનના પ્રકાર.

આ ઋતુમાં ખટાશ અને મિઠાશનો જેમ અને
તેમ ઓછો ઉપયોગ કરવો. જુના ઘઉં કે જુના જ-
વની રોટલી ધીમાં બોળીને દૂધ સાથે ખાવી. કેરીના
રસને વસ્ત્રથી ગાળીને રસના પ્રમાણમાં સાકર, પિ-
સ્તાં, ચારોળી, બદામ વિગેરે નાંખી પ્રિય પ્રેયસી પાસે
તૈયાર કરાવીને અતિ હર્ષથી ખાવો. પ્રકૃતિને માફક
આવે તેણે આ રસમાં સારા આસવને પણ ભેળવવો.

આ ઋતુમાં સ્ત્રી સમાગમનો નિયમ.

આ ઋતુમાં દર ચોથે દિવસે સ્ત્રી સંગ કરવો.

ધતિ વસંતચર્યા.



૧ ગ્રીષ્મઋતુચર્યા.

આ ઋતુમાં તાપ ઘણો હોય છે; કારણ કે, સૂર્યના કિરણો પ્રથિવી ઉપર સીધાં પડે છે. રાત્રિ ટૂંકી અને દિવસ લાંબાં થાય છે તેથી ચંદ્રકિરણથી તાપ શમે છે, પણ તાપ શમવાને માટે જોટલો વખત મળે છે તેટલો બસ નથી; એટલામાં બીજા દિવસનો તાપ ભેગો થાય છે એમ ક્રમે ક્રમે તાપ વધારે અને ઠંડક ઓછી હોવાને લીધે ઘણો ઉકળાટ થાય છે. તેથી કફનો લેમ જ રસનો ક્ષય, શરીરમાંથી વધારે થતો જાય છે. વાત, પિત્ત અને કફ શરીરમાં ઋતુમાન પ્રમાણે જોઈએ. જે તેમાંથી કંઈપણ ઓછું વધું થાય તો શરીરમાં રોગનું ધર થાય છે. કફનો ક્ષય ન થાય તેથી કફને સમપક્ષે રાખવા માટે ત્વરાથી ઉપાયો કરવા. કફનો ક્ષય થતાં તેની જગાએ વાત પ્રવેશ કરે છે. ચાલતી ઋતુનું છેલ્લું અઠવાડિયું અને બેસતી-

૧ સૂર્યનો તાપ ઘણો પડતો હોય, પ્રથિવી તપી ગઈ હોય, નદી-નાળાંમાંથી પાણી ઓછું થઈ ગયું હોય, દિશાઓ રમણિય-સ્વચ્છ-પ્રજ્વલિત થઈ હોય, લીલોતરી સુકાઈ ગઈ હોય, પશુ-પક્ષિઓ અને હરણાં પાણી માટે વલખાં મારતાં હોય, તે વગર બગડેલી ગ્રીષ્મઋતુ જાણવી-આ ઋતુમાં તીખા રસનું બલ વૃદ્ધિને પામે છે.

આવતી ઋતુનું પહેલું અઠવાડિયું એ પંદર દિવસ ઋતુ સંધિના ગણાય છે માટે નીચેના પદાર્થો અર્ધઋતુ સંધી થતાંની સાથે ક્રમે ક્રમે ત્યાગ કરવા. એકદમ ત્યાગ કરીને એકદમ ગૃહણ ન કરવા. ખારા, તીખા અને ખાટા રસ તણ દેવા. તેમ જ કસરત ને પણ તણ દેવી, અને તડકાને પણ તણ દેવો. ત્યારે આઠેકાણે કોઈ શંકા કરે કે ત્યારે શું બહાર ફરવું-હરવું પણ નહિં ? તો એટલું જ કહેવાનું કે બનતા સુધી તાપમાં બહાર ફરવું-હરવું પણ નહિં. કારણ કે, હૂ નામનો ઝેરી વાયુ પવનમાં ખરા તાપની વખતે બનેલો હોય છે તેના સપાટામાં જો કોઈ આવી જાય તો પ્રકૃતિને હાનિ કરે છે. આ ઋતુમાં દારૂ પીવો નહિં. પીવો હોય તો ઘણો થોડો પીવો-અથવા પાણી ભેળવીને પીવો.

પ્રિયવાચકોને ખબર હશે કે આ આદાનકાલ છે પણ વિસર્ગકાલ નથી. ક્રમે કરીને બળ ઓછું થવાનો આ વખત છે ને પ્રતિદિન બળ ઓછું થતું જાય છે.

આ ઋતુમાં કેવા પદાર્થોનું સેવન કરવું.

મીઠું, હલકું, ત્હાડું અને રસવાળું અનાજ સેવવું. આ ઋતુમાં કદનો ક્ષય ન થઈ જાય તેની કાળજી રાખી ખારા, ખાટા, પદાર્થોનો ક્રમે કરીને ત્યાગ કરી

यर्थासुधाकर.

२ य ना २,

कृष्णलाल गोविंदराम देवाश्रयी.

अभिलाषा:

यूनियन प्रिंटिंग प्रेस्.

सन १८८८.

(સર્વે હક સ્વાધિન રાખ્યા છે.)

પ્રસ્તાવના.

મૃત્યુ વિષે વિચાર કરતાં, પૃથ્વિ ઉપર પ્રથમ જે વખતે મનુષ્ય પ્રાણીએ જન્મ લીધો તે વખતે તે હું જ નહિં એમ જણાય છે. જેમ જેમ મનુષ્ય વર્ગનો વિસ્તાર પૃથ્વિ ઉપર વધતો ગયો તેમ તેમ એક એકનામાં ભાગ પાડાવવા લાગ્યા. ત્યારથીજ આ, મહાર્ષિને મહાર્ષિ પ્રકટ થયું; અને એ હું પદ્મથી મનમાં ચિંતા, ક્રોધ, દ્રેષ એ વિગેરેની લાગણીએ પ્રવેશ કર્યો. પછીથી ધીમે ધીમે મનની શક્તિયો નરમ પડીને ઘસાતી ગઈ. આ પ્રકારે આવરદાનું પ્રમાણ ક્રમે ક્રમે ઓછું થતું. ગયું પ્રથમ વધારે આવરદા હતો ને હાલ થોડો છે તેનું કારણ વિચાર કરતાં આવું દેખાય છે. આવા સમયમાં જુદી જુદી જાતના વ્યાધિયે પણ પોતાનાં મૂળ રોગ્યાં. તેના પરિહારને માટે પછીથી ગ્રંથો રચાયા. આવીજ રીતે ‘આયુર્વેદ’ની ઉત્પત્તિ થઈ.

સાંપ્રતકાળમાં આહાર-વિહારનો કંઈ પણ નિયમ રહેલો જણાતો નથી. જેને જેમ ફાવે છે તેમ વર્તે છે. તેથી પ્રતિદિન મનુષ્યવર્ગને વ્યાધિઅસ્ત થવું પડે છે. તેના તાત્કાલિક ઉપાયો ન થવાથી દુર્લભ મનુષ્યદેહ નાશને પામે છે. આવો નાશ અટકાવવાને માટે આ ગ્રંથની રચના કરી છે.

આ ગ્રંથને રચતાં, ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ, હારિતસંહિતા, નિઘંટ, ભાવપ્રકાશ વિગેરે ગ્રંથોનો ઉપયોગ કર્યો છે.

અમદાવાદ. } કૃ. ગો. દેવાશ્રયી.
તા. ૬ ફી જુલાઈ.

મીઠા પદાર્થોને અતિ પ્રીતિથી સેવવા. માટીના નવા વાસણને સુગંધીવાળા પદાર્થોથી ધુપીને વિધિ પૂર્વક શિખંડ કરી ભરી રાખવો; તેમાં શીતલ થયેલો શિખંડ પ્રેયસી સહવર્તમાન આવે. મીઠા ચોખ્ખા, ગુલાબનો શરબત, સાકર નાંખી ઉકાળીને શિદ્ધ કરેલું દૂધ પીવું. સાકર નાંખીને શિદ્ધ કરેલો ડાંગરનો સાથવો ત્હાદા પાણીથી ન્હાઈને આવે. પીવાના પાણીમાં વીરણ વાળા નાંખીને કપૂરથી વાસીત કરેલું શીતલ પાણી પીવું. બરફને સેવવો. કોલનવૉટર, લવેંડરવૉટર વિગેરે થંડા સુગંધીદાર પ્રવાહી પદાર્થને રૂમાલમાં અને લુગડામાં છાંટવા. ગુલાબજળનો પણ વિધિ પૂર્વક ઉપયોગ કરવો. ગુલાબ અને મોગરના ફુલના હાર પહેરવા, ઘણા ભારે પદાર્થો ખાવા નહિં. બરફથી ઠારેલું દૂધ ખાવું. ઉપરથી પડતા સૂર્યના તા-

૧ એને અંગ્રેજીમાં આઇસ્ક્રીમ-(Ice-cream) કહે છે. સારા ભેંશના દૂધમાં સાકર, સુગંધી પદાર્થો અને બદામ પિસ્તાં, ઈલાયચી આદી નાંખીને સાંકડા મોનાં લોટામાં ભરવું પછી તેને કુંડીમાં મુકી આસપાસ બરફ રાખવો, બરફ એ લોટામાં ન જાય તેની કાળજી રાખીને લોટાનું મોં બંધ કરી લોટાનું મોં પકડી થોડીવાર હલાવે, એટલે દૂધ ઠરી જશે. આઇસ્ક્રીમ કરવાના સંચો આવેછે પણ સાધારણ મનુષ્યો તેને ન ખરીદી શકે માટે ઉપર પ્રમાણે કરશે તો સંચો ખરીદવાની જરૂર નહિં રહે.

પને લીધે શરીરમાં બેચેની થાય છે માટે ધણા થંડા પદાર્થોને સેવવા—“વસંતઋતુમાં બપોરે કેવા સ્થાનમાં રહેવું” એ મથાલા નીચે લખ્યા પ્રમાણેના સ્થાનમાં રહેવું. રાત્રે અગાસીને ચંદન, વીરણ વાળા આદિ સુગંધી પ્રદાર્થોથી છાંટીને દક્ષિણ દિશાનો વાયુ સેવતાં કાળને લેવો—નિર્ગમન કરવો. મન સ્વસ્થ રાખવું, ઉદાસી રહેવું નહિં, સ્ત્રીસંગ કમી રાખવો, રાત્રે ધણું જાગવું નહિં, ખાટી કેરી ખાવી નહિં.

પહેરવાનાં વસ્ત્ર અને રહેવાનું સ્થાન.

આ ઋતુમાં વસ્ત્રો ધણાં ઝીણાં, સ્વચ્છ અને ઉજ્જવલ, તેમ જ સુગંધી પદાર્થોથી વાસિત પહેરવાં જોઈએ. ધણાં વસ્ત્ર પહેરવાં નહિં, દિવસે સુષ્ક રહેવા માટે બોંવડ પસંદ કરવા લાયક છે. કારણ કે, ત્યાં ધણી થંડક હોય છે. શ્રીષ્ઠઋતુમાં ઉચ્ચ પ્રદેશની હલકી મનહર અને ગુણુકર હવામાં રહેવું વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. આપણા ઈલાકામાં એવાં સારાં સ્થળ બે છે: મહાબલેશ્વર અને માથેરાન. તેમાં મહાબલેશ્વરને પ્રથમ વર્ગમાં ને માથેરાનને બિજા વર્ગમાં મુકી શકાય. તે શિવાય આબુ, ડુમસ અને તીથલ વિગેરે સ્થળ છે, આ સર્વે સ્થળોમાં સાધારણ માણસ પણ

રહિ શકે અને પોતાનો નિર્વાહ થોડા ખર્ચમાં પણ ચલાવી શકે તેવી સગવડો હોય છે. બાગ બગીચા-ઓના મંડપમાં રહેવા માટે આગળ કહેલું છે પણ તે કરતાં વધારે થંડક ભોંચકરામાં રહે છે. માટે ત્યાં જોઈતા સુગંધીવાળા પદાર્થોને રાખીને સુધ કહેવું વધારે અનુકૂલ છે. આ ઋતુમાં બપોરે વિશ્રાંતિ લેવા માટે સુધ રહેવાની આયુર્વેદમાં છુટ આપેલી છે. રાત્રે અગાસી-માં સુઈ રહેવું વધારે અનુકૂલ છે. રાત્રે ભોયરામાં ગરમી લાગે છે. પલંગ ઉપર સુગંધીવાળા ફુલની જ પથારી કરવી.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસમાગમનો નિયમ.

આ ઋતુમાં દર ચોથે દિવસે સ્ત્રી સંગ કરવો.

ઈતિગીર્મઋતુચર્યા.



પ્રત્યેક ઋતુમાં ઉદ્ભવ પામેલા દોષનું મોચન.

સીત ઋતુમાં ઉદ્ભવ પામેલા દોષનું શોધન વસંત ઋતુમાં કરવું, ગ્રીષ્મના દોષનું વર્ષામાં, વર્ષાનું વર્ષા વિત્તા પછી. આમ દર બળ્લમે ઋતુઓમાં કોપેલા દોષનું શોધન વખતસર કરનારને ઋતુઓથી ઉપજેલા દોષ બાધ કરાતા નથી.

વિશેષ વિચાર.

ઉપર પ્રમાણે છ ઋતુઓ માટે યથા ઘટિત કહ્યું, પણ હવે વિશેષ વિચાર જણાવવા દુરસ્ત લાગેછે. તે નીચે પ્રમાણે.

પ્રથમથી—જન્મથી જોને જે ટેવ પડી ગઈ હોયછે તે જો ઋતુમાન પ્રમાણે કદી ન ચાલી શકે તો તેને કંઈ હરકત નથી થતી; કારણ કે, હમેશનો તેને પરિચય થઈ પડેલો છે.

બીજા મનુષ્યો કે જોમનાથી ઋતુમાન પ્રમાણે વિધિવત્ ન વર્તિ શકાય તેમજ આ પ્રમાણે વર્તવું: હેમંત, શિશિર તથા વર્ષાઋતુમાં મીઠા, ખાટા તથા ખારા પદાર્થો બીજા પદાર્થો સાથે વિશેષે કરીને સેવવા. વસંત ઋતુના અંતમાં કડવા, તીખા અને તૂરા પદાર્થો નો બીજા પદાર્થો સાથે ઉપયોગ કરવો. ગ્રીષ્મઋતુ અને શરદઋતુમાં મધુર, કડવા, તથા તૂરા પદાર્થો

સેવવા. આપણે નિત્યના ભોજનમાં સર્વ રસોને સેવિયે
છિયે પણ ઋતુમાન પ્રમાણે જે રસોને અવસ્ય સે-
વવાની ભલામણ હોય તેને બીજા રસ સાથે વિશેષ
સેવવા. ઋતુમાન પ્રમાણે રસોને બદલતી વખતે ઋતુ-
સંધિનો નિયમ જાળવવો. (તે માટે આગળ કહ્યું છે
ત્યાં જોવું.) આ પ્રમાણે જે કોઈ ચાલશે તેને કોઈ
પણ પ્રકારની વ્યાધિ નહિ થાય એમ આયુર્વેદ કહેછે.

રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ.

મૂત્રવેગ રોકવાથી તમામ રોગ થાય છે.

નિરોગી રહેવાનો ઉપાય.

નિત્ય હિતરૂપ આહાર-વિહાર કરે, દીર્ઘ વિચાર
કરી હિતરૂપ કાર્ય કરે, અતિ વિષયાશક્ત ન રહે,
દયા, સત્ય અને ક્ષમા રાખે, તથા દેશકાળ જોઈને
વર્તે તો તે માણસ નિરોગી રહે.

સમાપ્ત.

અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
દિગ્દર્શન.....	૧-૧૬
દિનચર્યા.....	૧૬-૨૧
રાત્રિચર્યા	૨૧-૩૦
વર્ષાચર્યા.....	૩૧-૩૦
શરદ્ધચર્યા	૩૪-૪૩
હેમંતચર્યા	૪૩-૪૮
શિશિરચર્યા	૪૯-૪૯
વશંતચર્યા	૪૯-૫૭
ગ્રષ્મચર્યા	૫૩-૫૭
પ્રત્યેકઋતુમાં ઉદ્ભવ થયેલા દોષનું શમન	૫૮
વિશેષ વિચાર	૫૮-૫૮
રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ	૫૯-૫૯
નિરોગી રહેવાનો ઉપાય	૫૯-૫૯



સૂચના.

૩. આ. પૈ.

શ્રી શંકરદિગ્વિજય શ્લોક સાથે બા૦	૪—૫—૦
વેદજીવન	૧—૨—૦
બાળકેળવણીરીતિ.....	૦—૧૩—૦
સુબોધચંદ્રિકા	૦—૬—૦
કાવ્યમાલા.....	૦—૬—૦
મધુપદૂત.....	૦—૬—૦
નાડીજ્ઞાન બાષાંતર	૦—૬—૦
સહ્યાસહ્ય વિચાર નિર્ણય.....	૦—૩—૦
વિમાન (સચિત્ર વિદ્યાનો ગ્રંથ).....	૦—૫—૦
કવિરવિ	૦—૨—૦
ચર્યાસુધાકર	૦—૨—૦

શોકડી હીમતે અથવા વેલ્યુ-પેએબલથી નીચેના
સરનામાથી સર્વે પુસ્તકો મળશે.

કૃષ્ણલાલ ગોવિંદરામ દેવાશ્રયી.

અમદાવાદ.

